

القراءة التصويرية

بول آر. شيلي

زين العابدين
مجلة الإبتسامه

<https://twitter.com/bmashaqbeh>

- ضاعف سرعة قراءة تك فوراً
- تذكر المزيد مما تقرؤه
- اقرأ كتباً كاملة في دقائق معدودة
- أسلوب ممتاز للمواد الفنية
- اقرأ رسائل البريد الإلكتروني، وصفحات الويب، والملفات الإلكترونية بسرعة

القراءة التصويرية ، نظام العقل بأكمله

اقرأ هذا الكتاب في ٢٥ دقيقة

000087

هذا الكتاب مصمم بطريقة فريدة بحيث يمكنك قراءته بسهولة في أي قدر من الوقت تستطيع توفيره لنفسك الآن.



٢٥ دقيقة (المستوى ١)، تعرف على النقاط الجوهرية في هذا الكتاب في ٢٥ دقيقة فقط. أولاً تصفح الكتاب بأكمله واقرأ جدول المحتويات، وعناوين الفصول، والعناوين الفرعية. تصفح الكتاب مرة ثانية وابحث عن الرموز التي يظهر فيها أينشتاين يركب دراجة. اقرأ الفقرة الموجودة بجوار كل رمز من هذه الرموز، وإذا توفر لديك المزيد من الوقت، فاستمر إلى المستوى ٢.

٣٠ دقيقة إضافية (المستوى ٢)، استوعب المفاهيم الأساسية في هذا الكتاب بشكل جيد بما يكفي لمناقشتها في ثلاثين دقيقة إضافية فحسب. تصفح الكتاب مرة أخرى. هذه المرة ابحث عن الفقرات التي يظهر بجوارها أينشتاين وهو يجري. اقرأ الفقرة الموجودة بجوار هذا الرمز.



٤٥-٩٠ دقيقة إضافية (المستوى ٣)، افهم مهارات القراءة التصويرية بشكل كامل وذلك بقضاء ٩٠ دقيقة إضافية. تصفح الكتاب بحثاً عن رمز أينشتاين الذي يظهر فوقه لمبة مضيئة. اقرأ الفقرات الموجودة بجوار هذا الرمز. وأثناء بحثك عن هذه الرموز، تذكر ما قرأته من قبل عن طريق مراجعة العناوين الرئيسية والفرعية.

عندما تجد الرموز متصلة بخطوط، اقرأ كل الفقرات. في بعض الأحيان، قد تجد ملحوظة تحت الرمز تقول "اقرأ النقاط"؛ وهذا يعني أنك يجب أن تقرأ النص التالي الذي يبدأ بحرف النقطة (•).

قاوم إغراء قراءة كل الفقرات التي تلي كل الرموز في أول مرة تتصفح فيها الكتاب. إن فهمك للكتاب سيكون أعلى إذا استعرضت الكتاب أكثر من مرة.

ربما ترغب في قراءة الكتاب كلمة بكلمة في أول مرة. لا بأس بهذا. يمكنك اختيار مستويات مختلفة من القراءات المتتابعة لمساعدتك في الاستفادة بشكل أفضل من استثمارك.

ما يقوله المؤلفون عن كتاب القراءة التصويرية...

كتاب "القراءة التصويرية" يجمع بين كافة استراتيجيات القراءة الفعالة -التي أثبتتها الدراسات الجامعية على مر سنوات عديدة- وبين ما أصبح معروفاً الآن عن القدرات الفائقة للمخ البشري.

إنه بلا شك أفضل برنامج متوفر اليوم لتحسين القراءة.

كما أن الكتاب مقدم بشكل يتيح للشخص العادي أن يستفيد منه فوراً، وعلى مدار حياته بأكملها.

د. جيه. مايكل بينيت، جامعة مينيسوتا

مؤلف كتاب *Efficient Reading for Managers*

هذا أفضل كتاب في مجال تحسين القراءة تم تأليفه حتى الآن. أخيراً، كتاب قام بتأليفه شخص يفهم حقاً عملية التعلم.

إيريك جنسن، مؤلف كتاب *The Learning Brain and Super Teaching*

عن طريق اتباع "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"، يمكنك تحسين تعلمك وتقليل الوقت الذي تقضيه في القراءة المعتادة بدرجة هائلة. يمكنك التعرف على المعلومات المهمة تلقائياً بسرعة، وتميز ذهنياً الفقرات التي تريدها.

تشارلوت وارد، كما كتب في *Simply Live It UP*

لقد ساعد كتاب "القراءة التصويرية" الكثيرين، بمن فيهم أنا، على القراءة بسرعات عالية تصل إلى ٢٥٠٠٠ كلمة في الدقيقة.

بريان ماتيمور، كما كتب في مجلة *Success Magazine*

ليس ما يثيرني هو فقط أن كتاب "القراءة التصويرية" يمكن أن يغير حياتك بطرق لا تتوقعها؛ وإنما ما يثيرني أيضاً هو أن هذا الكتاب الذي ألفه "بول شيلي" يمثل نموذجاً لكيفية تقديم الأفكار الجديدة بشكل رائع، وكيفية استكشاف مجالات جديدة.

بيتر كلاين، مؤلف *The Everyday Genius*

كتاب "القراءة التصويرية" جوهره حقيقية؛ فهو يحتوي على أدوات فعالة للتفوق في الحياة. أنصح به بشدة.

ديفيد ماكنيللي، مؤلف *Even Eagles Need a Push*

تبدو القراءة التصويرية الخطوة الطبيعية التالية في تطور مهارات القراءة البشرية.

د. وين وينجر، كما كتب في *The Einstein Factor*

كتاب القراءة التصويرية كتاب مذهل بحق... الهدف: دع عقلك الباطن يلتقط صورة لما تقرأه، بحيث تستوعب صفحة كاملة في لمح البصر... قد تصبح القراءة التصويرية من المهارات القياسية للمتعلمين الفائقين في القرن الحادي والعشرين.

شيليا أوستراندر ولين شرويدر في *SuperLearning 2000*

القراءة التصويرية لها قدرة مذهشة على مساعدة الناس على استخدام مخاخهم بدرجة أكبر لتسريع التعلم.

د. بول ماكنينا، مؤلف *The Hypnotic World of Paul McKenna*

إننا نعيش في عصر المحاسبين، وليس الشعراء...

...في عصر السياسيين، وليس المطربين، في عصر المديرين، وليس المستكشفين. لذا، فإننا نعيش في عالم غير متوازن. وأي تطور يعمل على تصحيح انعدام التوازن هذا يجب أن يكون محل ترحيب وثناء.

إن "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"، الذي تم تطويره بشكل مبدئي وتم وضعه في صيغة مكتوبة بواسطة المؤلف بول آر. شيلي، يمثل تقدماً رائعاً في مجال علاج انعدام التوازن هذا. إن إسهام بول به عدة جوانب رائعة تستحق الإشادة. وبصفة خاصة، فهو يمثل:

- نظاماً عملياً لاكتساب مستوى مهم من مهارات التعلم المتسارع.
 - تحسناً هائلاً في مجال مهم للغاية وهو مجال القراءة؛ بصفة خاصة، قام "بول" بتقسيم عملية القراءة إلى سلسلة من الاختيارات. وقد كان من تأثير هذا أنه قام برسم وتحديد سلسلة من التعاون بين نصفي المخ. وهذا يضع بين يدي الممارس المنظم ذي النية الحسنة مجموعة من الخيارات الطبيعية (والتي لا يتم تقديرها بدرجة كبيرة) الموروثة لدى كل واحد من بني البشر.
 - تجسيدا لنظام قابل للتعلم بدرجة كبيرة يقوم بتوصيل ما يقترحه وفي نفس الوقت يفتح باباً هائلاً من أجل تحقيق توازن جديد بين العمليات الواعية واللاواعية داخل المستخدم.
- أحسنت صنعاً، يا بول شيلي!

جون جريندر

مطور مشارك، البرمجة اللغوية العصبية

لقد حصلت على أعلى الدرجات في جميع الاختبارات!

كنت أرغب في الحصول على درجة الماجستير. لقد جربت أن التحق بدورة دراسية منذ سنة ونصف، ولكنني لم أتمكن من إكمالها لأنها كانت تستغرق وقتاً طويلاً جداً وكانت تقديراتي ضعيفة (مقبول أو ضعيف قبل أن أنقطع عن الدورة).

لقد جربت نظام القراءة التصويرية في بعض الدورات التي التحقت بها بالمراسلة، وقد بدا أنه يعمل بشكل جيد. ورغم هذا، فإنني أردت أن أختبر هذا النظام بشكل أكثر واقعية. لذا، فقد التحقت بدورتين في إحدى الكليات القريبة مني في مجال القانون التجاري والتسويق. وقد استخدمت نظام القراءة التصويرية وحده دون غيره في هاتين الدورتين.

لقد جاءت درجاتي في هاتين الدورتين مذهلة. فبدون أي مجهود يذكر من جانبي أكثر من مجرد الانتظام في الدورة، لم أتمكن فقط من الحصول على تقدير ممتاز، وإنما حصلت على أعلى الدرجات في كل اختبار دخلته في كلتا الدورتين. وأفضل ما في الأمر هو أنه وفر لي وقتاً أفضيه مع عائلتي.

بعض الناس في العمل وفي عائلتي يقولون إن ما أفعله مستحيل. وفي الواقع، كنت لأتفق معهم في أنه مستحيل قبل عام من الآن، ولكن بدلاً من ذلك فإنني أريهم المستندات التي تثبت تقدمي. ورغم هذا، فإنهم لا يزالون يجدون صعوبة في تصديق هذا.

أنا نفسي منبهر.

راندي ناو

نورث هابلاندر، كاليفورنيا

استخدمت القراءة التصويرية لكي أصبح أخصائياً في الروماتيزم والعلاج الطبيعي

كانت أمامي آلاف الصفحات التي يجب أن أقرأها قبل مواجهة اختبار مهم جداً. قمت باستخدام نظام القراءة التصويرية يوماً لمدّة تزيد عن الشهر، وقمت برسم خرائط العقل للمنهج الذي كان علي دراسته في الروماتيزم.

وعندما جلست في الاختبار التحريري، وجدت أنني أعرف كل الإجابات الصحيحة. لقد جاء ترتيبها الثاني في هذا الاختبار التحريري، كما أنني أبلت بلاءً حسناً أيضاً في الاختبار العملي الذي استمر لمدّة ثلاثة أيام، وحصلت أيضاً على المركز الأول في الاختبار الشفهي.
د. إديكو كيس، بكالوريوس الطب، المجر

أستطيع الآن أن أفعل في عشر دقائق ما كان يستغرق مني ساعتين قبل ذلك

كاستشاري في مجال الضرائب، أستخدم القراءة التصويرية لتوفير الوقت المطلوب للبحث عن المعلومات في قوانين الضرائب التي تصل إلى ٣٣ مجلداً. فأنا أبحث عن القسم الذي أريده في الفهرس، ثم أستخدم نظام القراءة التصويرية لقراءة هذا القسم، والذي يتكون في الغالب من ٣٠-٤٠ صفحة. وفوراً، أجد الإجابات تبدو وكأنها تقفز أمامي على الصفحة.

فريد فريديريكس، هونج كونج

لقد صرت أكثر إنتاجية في العمل

أنا أعمل كمبرمج وأستخدم القراءة التصويرية لقراءة كتيبات البرامج التي أتعامل معها. والآن، عندما أكتب البرامج، أجد أن الأوامر تخرج من رأسي بسهولة ونادراً ما أجد نفسي أتوقف عن الكتابة من أجل الرجوع إلى الكتيبات كما كان يحدث من قبل. إنني أعرف بالحدس أن البرنامج الذي أكتبه سيعمل بشكل صحيح، وهذا ما يحدث بالفعل. في السابق، كنت أكتب جزءاً يسيراً من البرنامج، ثم أختبره، ثم أقوم بتعديله، وأرجع إلى الكتيبات...

لو ويلسون، ميدلسكس، إنجلترا

حصلت على زيادة ١٠٠% في الراتب

بعد تعلم القراءة التصويرية، انخفض عدد الكتب المتأخرة التي يجب علي قراءتها بمقدار ٤٠ كتاباً في الثمانية والعشرين يوماً التالية. لقد قمت بتطبيق أساليب القراءة التصويرية في عرض تقديمي في العمل وحصلت على ١٠٠% زيادة في راتبي.

جوان جيمنيز، المجلس العام للتعليم، ريو بيدراس، بورتوريكو

لقد تضاعف حجم أعمالي

كصاحب شركة، أبحث دوماً عن طرق جديدة لزيادة مبيعاتي. وقد استخدمت نظام القراءة التصويرية لقراءة كافة كتب التسويق التي لم يتوفر لدي الوقت لقراءتها من قبل، ثم وضعت نظاماً تسويقياً اعتماداً على ما قرأت وقد حقق لي ضعف المبيعات التي حققتها من قبل.

جون دوكان، سانت بول، مينيسوتا

لقد كتبت ٢٠ صفحة من الملاحظات بدون الحاجة إلى فتح الكتاب مرة أخرى بالأمس، استخدمت القراءة التصويرية لقراءة كتاب في القانون. وهذا الصباح، قمت بتنشيط ما قرأت. ثم قررت أن أدوّن بعض الملاحظات من الذاكرة... وقد أذهلني كم الملاحظات التي تذكرتها!

راي سايمونز، لاس فيجاس، نيفادا

القراءة التصويرية

القراءة التصويرية

نظام العقل بأكمله

بول آر. شيلي



للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونُخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر المرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 1999 by Learning Strategies Corporation, Minneapolis, Minnesota USA.

“PhotoReading” ® is a registered servicemark of Learning Strategies Corporation Worldwide.

“Paraliminal” ® is a registered trademark of Learning Strategies Corporation Worldwide.

“Natural Brilliance” ® is a registered trademark of Learning Strategies Corporation Worldwide.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2010. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including scanning, photocopying, recording or by any information storage retrieval system.

Photo Reading Whole Mind System

Paul R. Scheele, M.A.



"نظام العقل بأكمله ممثل على غلاف الكتاب. نصف المخ التحليلي الأيسر مصور في المخطط الفرنسي الذي يعود للقرن التاسع عشر للكواكب وهي تدور حول الشمس، وكذلك في عيني ألبرت أينشتاين. وتم التعبير عن نصف المخ الإبداعي الأيمن بواسطة عين 'ديفيد' لمايكل أنجلو. توحى عينا أينشتاين برغبة في النظر لأعلى، لمزيد من البحث. والنص السابق في الفضاء يعكس استراتيجيات التعلم الجديدة للقراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله".

المحتويات

اقرأ هذا الكتاب في ٢٥ دقيقة • تقديم
شكر وتقدير • حول المؤلف

١ - زيادة خياراتك

١. أصول القراءة التصويرية..... ٢٠
٢. عادات القراءة القديمة أم خيارات القراءة الجديدة ١٠

٢ - تعلم القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله

٣. الاستعداد ٢٤
٤. المعاينة ٢٢
٥. القراءة التصويرية..... ٤٠
٦. التنشيط ٥٣
٧. القراءة السريعة..... ٧١

٣ - طور واستخدم مهاراتك

٨. اجعل القراءة التصويرية جزءاً من حياتك اليومية ٨٠
٩. مشاركة المعلومات من خلال التنشيط الجماعي ٩١
١٠. إثراء تجربة القراءة التصويرية..... ٩٨
١١. استخدم القراءة التكاملية لأجل استكشاف مستمر مدى الحياة..... ١٠٩
١٢. أسئلة وأجوبة للقارئ التصويري المبتدئ ١١٨
١٣. اكتشف قدرتك العبقرية بواسطة التعلم المباشر..... ١٣٥
١٤. سر "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" ١٤٢
- دليل مراجعة سريع ١٤٦
- المراجع ١٥٠

تقديم

مرحباً بك في أكثر برامج القراءة المتوفرة اليوم إبداعاً وابتكاراً. إن القراءة التصويرية ليست مجرد قراءة سريعة؛ إنها تتجاوز ذلك بكثير. إنها خبرة تعليمية تطلق العنان للموارد الهائلة التي يحتويها عقلك. إنها تستكشف وتوسع قدراتك الكامنة.

إننا نعيش في عصر تنافس فيه ندرة الوقت المتوفر مع كثرة المعلومات التي يجب الاطلاع عليها وتحصيلها. وإذا كنا نريد النجاح في هذا العصر، يجب علينا أن نكتسب مهارات جديدة لمعالجة وتعلم هذا الكم الهائل من المعلومات. إن القراءة التصويرية تتعامل مع أعظم أجهزة معالجة المعلومات التي عرفها الإنسان: المخ البشري.

في هذا الكتاب، سوف تتعلم أساليب لاستخدام قدرات عقلك بكامله. فالقراءة التصويرية ستعلمك ليس فقط كيفية القراءة أسرع، ولكن أيضاً كيفية "التعلم" بسرعات تبلغ أضعاف ما كان متاحاً من قبل.

فعندما تتعلم القراءة التصويرية، ستختبر شيئاً قد يبدو مستحيلًا. فسوف تتمكن من الاطلاع على الصفحات المطبوعة بسرعة تزيد عن صفحة في الثانية، مع توجيه المعلومات التي تطلع عليها إلى إمكانات المعالجة الموسعة في مخك. وهناك ستتصل المعلومات الجديدة بمعرفتك السابقة وتلعب دوراً مفيداً في تحقيق أهدافك. وسوف تتمكن من إنجاز مهام القراءة في الأوقات المتوفرة لديك، وعلى مستوى الفهم والاستيعاب الذي تحتاج إليه.

مع نظام القراءة التصويرية، سوف تتمكن من إقامة اتصال فائق مع مخك. فالقراءة التصويرية تتجاوز القدرات المحدودة للعقل الواعي وتساعدك على أن تعثر على القدرات العبقرية في مخك.

هذا الكتاب يتكون من ثلاثة أجزاء. في الجزء الأول، سوف تلقي نظرة عامة على نظام القراءة التصويرية والخيارات الجديدة المتاحة أمامك كقارئ. وفي الجزء الثاني، سيرشدك الكتاب خطوة بخطوة لتعلم نظام القراءة التصويرية. وسيساعدك الجزء الثالث على تحقيق التكامل بين معرفتك الجديدة ومهاراتك بحيث يمكنك استخدامها بنجاح كل يوم.

إن القراءة التصويرية تعد انتصاراً على حمل المعلومات الزائد، ويستفيد منها الآلاف من المشاركين في دورات القراءة التصويرية في كافة أنحاء العالم. والآن، ستجد في هذا الكتاب كافة تفاصيل نظام القراءة التصويرية في تسويق سهل القراءة.

شكر وتقدير

أثناء مثلول الطبعة الثالثة من هذا الكتاب للطباعة، تستمر القراءة التصويرية في التطور بفضل العمل المتواصل لما يزيد عن مائة من الأشخاص المخلصين. واليهام، أهدي هذا الكتاب.

أود التوجه بالشكر للروح العالية والالتزام الذي يبديه معلمو القراءة التصويرية. إنهم رواد اليوم الذين يصنعون نموذج تعلم جديداً. فهم يؤثرون في نظام القراءة التصويرية تأثيرات ذات مغزى عن طريق الاستكشاف المبدع لأساليب وطرق جديدة لتدريس واستخدام القراءة التصويرية.

وأكبر مساهم في تطوير القراءة التصويرية هو الطالب الذي يدرس القراءة التصويرية، فأفكاره المتعمقة واكتشافاته المبتكرة لا تقدر بثمن في مجال التطوير المستمر للقراءة التصويرية.

تحياتي وشكري للعاملين في شركة Learning Strategies Corporation وللمشاركين في التسويق في كافة أرجاء العالم على عملهم الدؤوب في المساعدة على انتشار القراءة التصويرية. فبفضلهم، صار لدينا عشرات الآلاف من القراء التصويريين حول العالم.

وأريد أن أحيي أيضاً كل من ساهموا في المراحل الأولى من تطوير القراءة التصويرية. إن أسماء كل هؤلاء المشاركين الموهوبين ذوي البصيرة تم تسجيلها في الطبعتين الأولى والثانية من هذا الكتاب.

أريد أيضاً أن أشكر د. جيه مايكل بينيت، الأستاذ الفخري في قسم البلاغة بجامعة مينيسوتا لإسهاماته الرائعة. إن إضافاته الفطنة لنظام القراءة التصويرية فيما يتعلق بالقراءة الإيقاعية والتصفح السريع قد ثبت أنها أدوات تشييط لا غنى عنها للعديد من القراء التصويريين الذين يستخدمونها الآن.

وأخيراً، أوجه شكري لك أنت، عزيزي القارئ، لأنك قد أدركت أن لديك قوة داخلية لتحقيق أي شيء ترغب فيه تقريباً. فأنت تجعل الاكتشافات والفتوحات، مثل القراءة التصويرية، حقيقة. من فضلك، اكتب لي عن النجاحات التي تحققت.

بول آر. شيلي

حول المؤلف

بول آر. شيلي، الحاصل على درجة الماجستير، والمشارك في تأسيس شركة Learning Strategies Corporation، هو المبتكر الرئيسي لـ "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله".

لقد ركزت دراساته على تعليم الكبار، وعلم النفس، والأحياء، والبرمجة اللغوية العصبية، والتعلم المتسارع، والمعالجة قبل الواعية، وعلم الحركة في مجال التربية. وقد حصل على درجة البكالوريوس في العلوم من جامعة مينيسوتا، ودرجة الماجستير في الآداب من جامعة سانت توماس.

بول هو مطور مجموعة شرائط الكاسيت Paraliminal and Personal Celebration، وهي برامج صوتية تستخدم تقنية تسجيل متقدمة للوصول إلى المخ بأكمله وتحسين الأداء الشخصي.

قام بول أيضاً بتطوير نموذج Natural Brilliance، وهو نموذج من أربع خطوات لمساعدة الناس على الانتقال من مرحلة الوقوع في الأزمة إلى تحرير طاقاتهم العبقريّة وتحقيق النجاح. ونموذج Natural Brilliance هو أحد المكونات الأساسية في التعلم المباشر Direct Learning، وهو تطبيق للقراءة التصويرية يتضمن تعلم السلوكيات مباشرة من الصفحات المطبوعة.

قام بول أيضاً بتأليف دورة تطوير للمعلمين حظيت بثناء ومدح كبيرين عنوانها Accelements. أما للدارسين من كل الأعمار، فقد قام بتطوير العديد من الدورات الدراسية للتعلم الذاتي التي تتميز بالابتكار والإبداع، مثل: PhotoReading و Natural Brilliance و Ideal Mindset و Decisive Action.

وبول متحدث فطن واستشاري للعديد من الشركات والمنظمات في جميع أنحاء العالم.

يعيش بول مع زوجته "ليبي" وأولادهما الثلاثة: بن، وجون، وسكوت، في إحدى ضواحي مينيابوليس، في ولاية مينيسوتا.

يمكنك الاتصال بالمؤلف بالبريد العادي على العنوان:

Learning Strategies Corporation, 2000 Plymouth Road, Minnetonka, Minnesota 55305-2335

أو بالبريد الإلكتروني على العنوان: mail@LearningStrategies.com.

يهدي بول عمله هذا بكل الحب إلى عائلته.
لقد كان شغفهم للقراءة وحماسهم للحياة
يلهمه ويحفزه في كل يوم.

الجزء الأول:

زيادة خياراتك

أصول القراءة التصويرية

القراءة التصويرية بسرعة ٢٥٠٠٠ كلمة في الدقيقة تعني أنك تستطيع أن تقوم بعملية "تصوير ذهني" لهذا الكتاب في أقل من ثلاث دقائق. ورغم أن هذه قد تبدو فكرة جديدة ومتطرفة بالنسبة لك، فإن مفهوم القراءة التصويرية كان موجوداً قبل أن أقوم أنا باختكار مصطلح "القراءة التصويرية" PhotoReading بمئات السنين. ويستطيع الإنسان أن يعثر على أدلة على أن هذه المعالجة الذهنية ممكنة، بل وتم بالفعل استخدامها في الكثير من المجالات بدءاً من التدريبات العسكرية والفنون القتالية وحتى الطقوس القديمة.



إن التحدي الذي أواجهه هنا ليس إن كانت القراءة التصويرية ممكنة أم لا؛ وإنما هو كيف أعلمك أنت -كفرد يقرأ هذا الكتاب- أن تحوّل هذه القدرة الطبيعية بكفاءة إلى تطبيقات يومية تستفيد منها عند قراءة التقارير، والجرائد، والمجلات، والكتب، وصفحات الويب، وأي شيء آخر تحتاج إلى قراءته.

لقد وفرت لي خلفيتي في البرمجة اللغوية العصبية والتعلم المتسارع وسيلة للوفاء بهذا التحدي. لقد تعلم كثير من الناس في أرجاء العالم "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"، واستفادوا منها، وقد حان الوقت الآن لكي تتعلمها أنت أيضاً. القصة التالية تشرح كيف بدأ الأمر بأكمله.

بعد حصولي على بكالوريوس العلوم من جامعة مينيسوتا بسبع سنوات، خضت اختباراً في سرعة القراءة. لقد سجلت سرعة ١٧٠ كلمة في الدقيقة بنسبة فهم بلغت ٧٠٪. لقد شعرت بالحرج عندما أدركت أن السنوات الستة عشرة التي قضيتها في المدارس العامة تركتني بمستوى أقل من المتوسط في مهارات القراءة، وجعلتني خبيراً في تأجيل ما يتعين علي قراءته.

لقد كنت أعتقد أنه لكي يقرأ الإنسان بصورة سليمة فإن عليه أن يبدأ من أول كلمة في النص ويستمر في القراءة بعناية حتى آخر كلمة. وكنت أعتقد أيضاً أنني يجب أن أركز في رؤية كافة الكلمات بشكل صحيح، ومحاولة فهم كل كلمة أثناء القراءة، وتذكر ما قرأته. كنت أعتقد أيضاً أن المعيار الأكيد لفعالية القراءة هو التمكن من التذكر الكامل لما قرأت والتحليل النقدي لمعناه.





لم يكن مفهومي هذا عن القراءة محل تساؤل أو شك بالنسبة لي. كنت أشعر بأنتي عالق عند هذه السرعات البطيئة. كنت أعلم أنني إذا زدت سرعتي في القراءة، فإن هذا سيؤثر حتماً في فهمي لما أقرأه. وحتى بعد سنوات من الحياة المهنية كاستشاري لتطوير الموارد البشرية، لم تتحسن مهاراتي في القراءة.

وفي عام ١٩٨٤، بدالي أن الحل العملي لتحسين مهاراتي في القراءة هو أن ألتحق بدورة دراسية في القراءة السريعة. وبعد خمسة أسابيع من التدريب، وصل معدل سرعتي إلى ٥٠٠٠ كلمة في الدقيقة بنسبة فهم ٧٠٪.

وفي إحدى جلسات الدورة، اشتكت سيدة شابة كانت تجلس بجواري من أنها لا تستطيع أن تتخطى حاجز ١٢٠٠ كلمة في الدقيقة حتى بعد عشرة أسابيع من الدورة. قلت لها: "تخيلي كيف سيبدو الأمر إذا تمكنت من الانطلاق للقراءة بسرعات أعلى الآن". في كتابها التالي، وصلت سرعتها إلى ٦٠٠٠ كلمة في الدقيقة وبمعدل فهم أعلى مما سبق.

ورغم أن هذا بدا تحسناً رائعاً بالفعل، فإن القراءة السريعة لم تجذبني في الواقع. إن دفع حدقتي عيني إلى أسفل الصفحة بسرعة سرعان ما أصبح بالنسبة لي عملاً شاقاً لا يؤتي ثماره. وبعد ثلاثة أشهر من إتمامي الدورة، لم أكن أستخدم الأساليب التي تعلمتها إلا نادراً، ولكن ظلت القدرات الكامنة للمخ البشري في معالجة الكلمات المكتوبة تأسر اهتمامي.



لقد بدأت أدرك مشكلتي؛ فقد شعرت بأنني محصور بين اعتقادين متعارضين. الاعتقاد الأول هو ما تعلمته من نموذج القراءة في المدرسة الابتدائية، والاعتقاد الثاني استقيته من معرفة أن المخ البشري يستطيع تحقيق نتائج أكثر روعة بكثير. لقد مررت بنفس هذا الإحساس بالوقوع بين مفهومين متعارضين مرة أخرى أثناء تعلمي لقيادة الطائرات الصغيرة.

أتذكر أن معلم الطيران أخذني في جولة على ارتفاع ثمانية آلاف قدم وطلب مني أن أقود الطائرة بأدنى سرعة ممكنة، تماماً كما لو أنني أهبط بها. ولكي أنفذ ما قال، قمت بإبطاء محرك الطائرة وسحب عصا التحكم إلى الخلف لكي أحافظ على ارتفاع الطائرة.

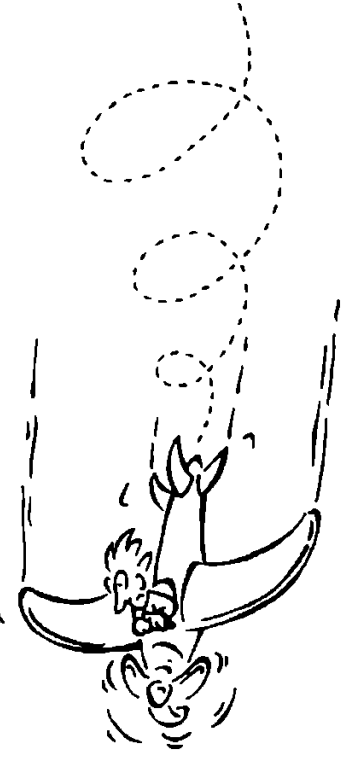
لم أكد أفعل هذا حتى بدأت مقدمة الطائرة ترتفع لأعلى، حتى أوشكت الطائرة أن تصبح عمودية على الأرض. لم تعد الرياح التي تمر أسفل جناحي الطائرة تدفعها لأعلى بما يكفي للاحتفاظ بالطائرة في الهواء. لذلك، لم أتمكن من التحليق بالطائرة التي بدأت تهوي من السماء نحو الأرض مباشرة كما لو أنها كتلة من الصخر.

شعرت بالرعب، وبدأت فوراً في سحب عصا التحكم في اتجاهي في محاولة يائسة مني لرفع مقدمة الطائرة لأعلى والتحكم بها. ولكن هذا زاد الأمور سوءاً. كان يبدو أن معلمي مستمتع بفرعي ورعبي.

لماذا لم أنجح في تنفيذ ما طلبه مني؟ لماذا لم أتمكن من التحليق بالطائرة بسرعة منخفضة؟ كانت الطائرة لا تزال تشق الهواء بسرعة متزايدة نحو الأرض عندما قال لي المعلم بهدوء: "ادفع عصا التحكم للأمام".

شعرت أن المعلم ليست لديه أي فكرة عما يحدث. ففي الوقت الذي كنت أحاول فيه أن أشد عصا التحكم في اتجاهي لكي أرفع مقدمة الطائرة كان هو يطلب مني أن أدفع عصا التحكم للأمام، وكأنما أجعل المقدمة تنخفض أكثر. قلت في نفسي، من الواضح أن الرجل قد فقد صوابه.

بدأت الطائرة تدخل مساراً حلزونياً هابطاً، وكانت الأرض تبدو وكأنها تدور بسرعة وتتدفع باتجاهنا. كان كل جزء في كياني يقاوم الأمر الذي أصدره لي، ولكنه أصر وقال بحزم: "ادفع عصا التحكم للأمام".



وأخيراً، فك المعلم قبضتي المتخشبة على عصا التحكم ودفعها للأمام. وللعجب، حركت هذه الدفعة البسيطة الجناحين وقسم الرفع في الذيل بنعومة مما أدى لتصحيح تدفق الهواء حولها وتوليد القوة الدافعة مرة أخرى. استقرت الطائرة في الهواء ثم قام المعلم بسحب عصا التحكم إلى الخلف لكي يعيد رفعها إلى السماء مرة أخرى، تاركاً قلبي عالقاً في حلقي. يا للعجب.

ولكن ما علاقة هذه القصة عن الطيران بموضوع القراءة؟ طوال حياتي، كنت أقرأ بأقصى سرعة أستطيع بها فهم الكلمات على الصفحة. وفي كل مرة كنت أشعر فيها أنني زدت سرعتي أكثر من اللازم بحيث لم أعد أفهم ما أقرأ، كنت أمسك بعصا التحكم وأدفعها للخلف كرد فعل لخوفي من قلة الفهم. لقد كنت أخشى أن أفضل كقارئ إذا لم أفهم كل شيء أقرأه. وحتى الاستراتيجيات التي حاولت اتباعها لتحسين وتسريع قراءتي لم تزد الأمور إلا سوءاً. لقد كنت عالقاً في المنحنى الحلزوني الهابط، وبدأت محاولاتني في تحسين قراءتي تبدو مثل محاولاتني في رفع مقدمة الطائرة إلى أعلى أثناء هبوطها إلى الأرض.

هل تمنيت يوماً أن يهب أحد المعلمين لمساعدتك في رفع مقدمة الطائرة لأعلى كما فعل معلمي؟ أنا تمنيت هذا. ولكن لسوء الحظ لم أكن قد أدركت وقتها أن هناك طاقة كامنة أكثر قوة متوفرة في عقلي يمكنها أن تحل مشكلة القراءة هذه. ولحسن الحظ، لا تزال المعجزات تحدث. فعلى مر السنوات القليلة التالية، وقعت عدة أحداث شكلت اتجاهها جديداً بالنسبة لي.

في خريف عام ١٩٨٤، التحقت بإحدى المدارس لدراسة تعليم الكبار وتقنيات التطور البشري. كنت أريد أن أعرف كيف يمكن أن يتعلم الناس بأقصى درجة من الفعالية. كان قد مر على إنشاء شركتي Learning Strategies Corporation حوالي ثلاث سنوات وكان لديها الكثير من العملاء الذين يمكن أن يستفيدوا من دراساتي هذه. لقد كنت أشعر بتحفز كبير تجاه تحسين قدراتي الشخصية كمتعلم.

وأثناء حضوري للدورات والندوات المختلفة، سمعت عن معلم في مدرسة للقراءة السريعة في "فينيكس" بولاية أريزونا. هذا المعلم اقترح على الدارسين في إحدى دوراته أن يقوموا بتجربة غريبة. فبعد أن طلب المعلم من الدارسين أن يقوموا بقلب الصفحة رأساً على عقب على ظهرها لكي يتعلموا أنماط تثبيت العين على الصفحة، طلب منهم أن يخضعوا لاختبار فهم لما قرءوه، فقط على سبيل التسلية. لكن المدهش أن نتائج اختبار الفهم جاءت أعلى مما حققوه في أي وقت سابق في الدورة. هل تلك مصادفة؟ لقد حاول المعلمون في المدرسة تفسير ما حدث فافترضوا أن الطلبة ربما قاموا بتحويل الصفحات المقلوبة إلى حافظ تمت معالجته على مستوى اللاوعي.

وفي نفس الوقت تقريباً الذي سمعت فيه هذه الفرضية، كنت أحضر ورشة عمل يقدمها بيتر كلاين، وهو خبير في التعلم المتسارع. وعندما أخبرته باهتمامي بالبحث في إمكانية تحقيق تحسينات في سرعة القراءة، عرض علي تحدياً. فقد أرادت إحدى الشركات التي تتعامل معه، وهي شركة IDS/American Express، الحصول على تطبيق قراءة سريعة للتعلم المتسارع. وفجأة، وجدت عملي كاستشاري، وعملي في درجة الماجستير، وحبتي للتعلم، تهبط كلها في حزمة واحدة أنيقة في ججري.



في خريف عام ١٩٨٥، بدأت بحثي في الدراسات التي تمت على الإدراك اللاواعي والمعالجة قبل الواعية. لقد وجدت أن هناك أدلة بحثية لا يستهان بها على أن البشر يملكون "معالج ما قبل الوعي" في مخهم والذي يمكنه أن يستوعب المعلومات المرئية بدون تدخل من العقل الواعي. وقد أجريت اختبارات على استخدام العينين ومعالج ما قبل الوعي بطرق خاصة على المواد المطبوعة. وعندما قمت بتسمية مفهوم "التصوير الفوتوغرافي الذهني" للصفحات المطبوعة باسم "القراءة التصويرية" PhotoReading.



بعدها خصصت وقتي بالكامل لتصميم ندوة مبنية على نموذج التعلم المتسارع، والاستراتيجيات الخبيرة في القراءة السريعة، وتقنيات التطور البشري للبرمجة اللغوية العصبية، ودراسات عن معالجة ما قبل الوعي. وسرعان ما ظهرت ندوة القراءة التصويرية للنور.

لقد تضمنت إحدى تجاربي العودة إلى مدرسة القراءة السريعة التي كنت قد حضرتها في الماضي. وقد طلبت من المعلم أن يعطيني عدة كتب واختبارات. وبعد

القراءة التصويرية لأحد الكتب بسرعة ٦٨٠٠٠ كلمة في الدقيقة، ظهر أن معدل فهمي لما قرأته وصل إلى ٧٤٪ في نفس نوع الاختبار التحريري الذي كنت قد خضعت له منذ عدة سنوات مضت.

هل يبدو الأمر رائعاً لدرجة تجعل تصديقه صعباً؟ ربما. بالمقارنة بالسرعات التي توفرها القراءة العادية أو حتى القراءة السريعة، فإن السرعة التي وصلت إليها قد تبدو بالفعل رائعة بدرجة لا تصدق. ولكن القراءة التصويرية تختلف عن القراءة العادية أو القراءة السريعة. فهناك شيء قوي يحدث، وقد أكدت المدرسة النتائج التي توصلت إليها.

في يناير وفبراير من عام ١٩٨٦، قمت بتدريس أول ست ندوات تجريبية لي، واحدة في شركة IDS وخمس أخرى لعملاء شركتي. لقد وقف العديد من المشاركين في هذه الندوات لكي يعبروا عن النتائج الفورية التي شعروا بها مثل انخفاض الشعور بالضغط، والتحسن المذهل في الذاكرة، ومهارات القراءة الرشيقة، والدرجات الأعلى في الاختبارات الدراسية، والنجاحات المتزايدة لرجال المبيعات والمحامين، وغير ذلك كثير.

وقد ألهمتني هذه الإثارة المتزايدة للمشاركين في ندواتي على العمل على تحسين تصميم المقرر الذي أقوم بتدريسه مع شركائي في العمل. وفي ١٦ مايو من عام ١٩٨٦، قام قسم التعليم بجامعة مينيسوتا بالترخيص لشركة Learning Strategies Corporation كمدرسة مهنية خاصة بعد مراجعة ندوة القراءة التصويرية وبعد استعراض ممارساتنا في العمل.

وعندما أعلن رئيس الولايات المتحدة الأمريكية عقد التسعينيات من القرن العشرين كـ "عقد للمخ"، فإن ذلك أدى إلى انفجار في الأبحاث الجديدة في العلوم المعرفية. والفتوحات التي نجمت عن ذلك في فهمنا لكيفية معالجة المخ البشري للمعلومات وفرت لنا دعماً غير مسبوق لمتابعة البحث عن اتجاهات جديدة للتعليم. لقد اكتسبت القراءة التصويرية اعترافاً وتقديراً دولياً لابتكاراتها وإنجازاتها في مجال التعليم.

والمعلمون الذي يتم تدريبهم بشكل خاص والترخيص لهم بواسطة شركة Learning Strategies Corporation يقومون باستمرار بتحديث القراءة التصويرية إلى خبرة تغير حياة الناس وتطورها لتساعدهم على تحقيق النجاح. ويتم تقديم دورات القراءة التصويرية كندوات حية وكدورات تعليم ذاتي في جميع أنحاء العالم، وهي مدعومة بالاستشارات الهاتفية وعلى الإنترنت.

تساعدك القراءة التصويرية على اكتساب مهارات جديدة لزيادة فعاليتك في القراءة. إضافة إلى هذا، وكما يقول معظم دارسي القراءة التصويرية، فإن القراءة التصويرية لا تؤدي إلى تحسين مهارات القراءة فقط. فنظام العقل بأكمله يوجهك إلى "دفع عصا التحكم للأمام" واستكشاف القدرات العبقورية الكامنة داخلك. وهذا يعني أن تطير بنعومة فوق المعلومات التي تقرؤها بدلاً من أن تعاني من الانحدار في المسار

الحلزوني وتفقد السيطرة. هذا الكتاب سيساعد في تقديم نظام القراءة التصويرية لك على هيئة تعليمات واضحة ومفصلة خطوة بخطوة.

نظرة سريعة على الموضوعات التي سنتناولها



هناك خمس خطوات لـ "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" وهي: الاستعداد، والمعاينة، والقراءة التصويرية، والتنشيط، والقراءة السريعة.

يبدو النظام وكأنه مجموعة من الخطوات المتسلسلة التي يجب أداؤها بترتيب معين، ولكنه في الواقع مجموعة من الخيارات التي يمكن استخدامها بأي ترتيب تراه مناسباً لاحتياجاتك. وهذه الخطوات تضع نموذجاً للاستراتيجيات التي يتبناها القراء ذوو المهارات العالية.



إن القوة الخفية لهذا النظام ليست في الأساليب التي يقدمها، وإنما في تحول المنظور الذي تحدثه هذه الأساليب. ولكي تستخدم النظام وتحقق أهدافك، يجب أن تقاوم الرغبة القهرية التي ستنتابك في تطبيق الاستراتيجيات التي لا تتسم بالكفاءة والتي اعتدت عليها في السابق.



في الصفحات التالية، ستتعرف على القيود التي تربطك بقدراتك ومستوياتك المحدودة الحالية. وستتعرف على طرق لتخطي قدرات المعالجة المحدودة للعقل الواعي وتعلم الاتصال بقدرات المعالجة الموسعة الموجودة في مخك والتي تكمن قدراتك العبقريّة الداخلية. والسلوكيات البسيطة التي ستتعلمها يمكن تطبيقها والاستفادة منها فوراً.

في أماكن متفرقة من هذا الكتاب، أشير إلى العقل اللاواعي، وأستخدم لذلك أسماء عديدة، مثل العقل غير الواعي، والعقل الداخلي، والعقل ما وراء الواعي، والعقل قبل الواعي، والعقل الأكثر من الواعي، والمخ الموسع. وجميع هذه الأسماء تم استخدامها بالتبادل.

في الوقت الحالي، يمكنك فقط أن تتخيل الفائدة التي ستعود عليك عندما تتمكن من استخدام المزيد من مواهبك الداخلية. على مر السنين التي قمت فيها بتدريس القراءة التصويرية لآلاف الأشخاص في جميع أنحاء العالم، رأيت الكثير من التحولات على المستوى الشخصي والمهني. وإليك بعض الأمثلة البسيطة:

- طالبة بالمدرسة الثانوية قامت بقراءة قاموس بنظام القراءة التصويرية عدة مرات وحسنت من معرفتها بالمفردات ودرجاتها في اختبارات SAT بشكل هائل.
- محام استخدم القراءة التصويرية لكي يحدد موقع معلومات وحقائق حيوية بالنسبة له في كُتب القانون الضخمة. الآن، بدلاً من قضاء أكثر من نصف ساعة في زيارة للمكتبة القانونية، فإنه يقضي خمس دقائق لا أكثر.

- كاتب تقني استخدم القراءة التصويرية لقراءة أدلة المستخدم الخاصة ببرامج العملاء قبل اجتماعه المبدئي مع مهندسي المشروع. لقد تمكن من التحدث بعلم ومعرفة عن النظام من خلال قضاء ١٥ دقيقة فقط في الاستعداد.
 - فني صيانة كمبيوتر يستطيع أن يحدد مكان المعلومات المهمة بالنسبة له في المراجع الخاصة بعمله في غضون ثوانٍ قليلة.
 - محام استغرق ثلاث دقائق فقط في قراءة دليل قانوني يتكون من ٣٠٠ صفحة من وزارة النقل. وقد تمكن من الانتقال بصورة فورية إلى الفقرة المحددة في الدليل التي جعلته يربح القضية. أما الشاهد الخبير الذي عينته الولاية فإنه لم يتمكن من الانتقال إلى هذه الفقرة وقد صعقته الدهشة عندما رأى المحامي يقوم بهذا العمل الفذ.
 - اختصاصي في مياه الصرف في شركة E.I. Dupont كان عليه أن يقرأ دليل القوانين الفيدرالية لإدارة الصحة والسلامة المهنية OSHA الذي يصل سمكه إلى ثلاث بوصات استعداداً لاجتماع مهم. وفي أثناء رحلة الطيران التي استغرقت حوالي ٣٥ دقيقة لحضور الاجتماع، تمكن من استخدام القراءة التصويرية لقراءة هذا الدليل. وفي أثناء الاجتماع، ذكر معلومة صحيحة تفيد بأن إدارة الصحة والسلامة المهنية لم تعد تقبل أي بيانات عن معالجة المياه يزيد عمرها على ثلاث سنوات، وهي نقطة تقنية مدفونة ضمن القوانين التي قرأها بنظام القراءة التصويرية.
 - استشارية أعمال زارت مكتبة المدينة لكي "تقرأ تصويرياً" الدوريات المهنية في مجال عملها قبل أن تحضر اجتماعاً مبدئياً مع عميل من شركة مرموقة. وقد أعطتها المعرفة التي اكتسبتها عن اتجاهات الصناعة، والمشكلات الرئيسية فيها، والممارسات المبتكرة، ميزة مهمة على الاستشاريين الآخرين الذين قابلهم العميل. وفازت بالمقد.
 - طالب بالكلية استخدم القراءة التصويرية لكي يكمل دراسته بنجاح، وحصل على وظيفة في شركة تكنولوجيا متطورة، ثم ارتقى في الوظيفة إلى درجات عالية. وهو يقول إنه مدين بنجاحه إلى المزايا التي وفرتها له القراءة التصويرية.
 - مجموعة من طلاب المدارس الثانوية في بورتوريكو استخدموا القراءة التصويرية لكي يفوزوا بميدالية في الألعاب الأولمبية الذهنية.
 - في خطاب القبول لطلاب الامتياز، أعلن كاتب قصص قصيرة أن القراءة التصويرية كانت المكوّن السري لتفوقه في الإبداع وأسلوب الكتابة.
- كل هذه الأمثلة لا تعبر بشكل كامل عن الفوائد التي يمكن أن تجنيها من القراءة التصويرية. فعملاًوناً يقولون إن القراءة التصويرية تساعدهم أيضاً في كتابة التقارير، والنجاح في الاختبارات المهمة، والتفوق في المقررات الدراسية، والحصول على الدرجات العلمية، واجتياز الاجتماعات بنجاح، والفوز بالترقيات، وإنجاز المزيد من عمليات القراءة التي يريدون إتمامها حقاً من أجل المتعة.



والمتطلبات الوحيدة الضرورية لتعلم القراءة التصويرية هي الرغبة في التجربة واستكشاف الأفكار الجديدة والاسترخاء واللعب. بعدها ستتمكن من إطلاق العنان للبعقري الموجود داخلك. ستصبح فضولياً بشكل طبيعي مثل الطفل، وستجد نفسك تتساءل وتجرب وتستكشف، وسينفتح أمامك عالم كامل من القراءة السهلة.



ستصبح القراءة مصدراً جديداً من مصادر القوة الشخصية والمهنية المتوفرة لديك. سوف تتمكن من التعامل مع المواد المكتوبة واستكشافها بمستوى جديد من الفعالية. إن الفوائد التي ستقدمها لك القراءة التصويرية ستساعدك على تحقيق مستوى أعلى من جودة الحياة يسرك ويدهشك.

الفصل التالي سيجهزك للبداية والانطلاق.



تمكن أحد طلاب الثانوي من تحسين تقديره في الرياضيات من ضعيف إلى جيد في فصل دراسي واحد. قال هذا الطالب إنه لا بد أن القراءة التصويرية لكتب الرياضيات قد وفرت له سبلاً لحل المسائل الرياضية بشكل أفضل. طالب آخر قرأ تصويرياً مجموعة متنوعة من الكتب قبل كتابة بحث. كتب المدرس له على البحث: "ممتاز، لقد تحسن أسلوبك في الكتابة بين عشية وضحاها. كيف فعلت هذا؟".

أبلغ بعض الموسيقيين أيضاً عن استخدامهم للقراءة التصويرية في الموسيقى. لقد وجدوا أن القراءة التصويرية للنوتة الموسيقية للألحان الجديدة التي سيعزفونها قبل يوم من العزف تجعل العزف الأول أسهل كثيراً، كما لو أنهم عزفوا نفس النوتة من قبل.

طبيبة نفسية من المكسيك طُلب منها أن تعرض ورقة البحث الخاص بها والمكونة من عشرين صفحة على مؤتمر في كاليفورنيا. ولأنها كتبت البحث باللغة الإسبانية، فإنها ستضطر إلى ترجمة هذا البحث أثناء إلقائه في المؤتمر. ورغم أنها كانت تجيد اللغتين، فإنها كانت تجد دوماً صعوبة في الترجمة إلى الإنجليزية من النص الإسباني. قرأت هذه الطبيبة القاموس الإسباني-الإنجليزي تصويرياً عدة مرات في اليوم السابق للمؤتمر. وفي أثناء حديثها، وجدت أنها تحدثت بطلاقة بدون أي نوع من الارتباك. وقد قالت أيضاً شعرت بالارتياح والاسترخاء طوال الوقت.

بستاني وجد سهولة أكبر في التعرف على النباتات بعد أن قرأ تصويرياً دليلاً إرشادياً لأنواع النباتات.

مدرسة لغة إنجليزية في مدرسة ثانوية استخدمت القراءة التصويرية لتحضير درس في الأدب الأمريكي عن هيمنجواي. قرأت المدرسة تصويرياً كافة التعليقات عن كتابات هيمنجواي بالإضافة إلى كل الكتب التي ألفها بما فيها الكتابان اللذان سيغطيهما الدرس. وبالإضافة إلى هذا، قامت بقراءة سريعة للكتابين. لقد فاجأت نفسها عندما وجدت كل المعلومات التي احتاجتها نشطة في ذهنها تلقائياً أثناء محاضراتها. ولقد احتوت معرفتها بالموضوع أمثلة غنية أعطت الدرس عمقاً فاق كل الدروس التي قامت بتدريسها من قبل.

عادات القراءة القديمة أم خيارات القراءة الجديدة

خذ دقيقة من وقتك لرسم صورة ذهنية مفعمة بالحيوية لأنواع المواد التي تقرؤها بصورة منتظمة. من بين المواد المحتملة:

- مواقع الويب والملفات الإلكترونية
- المجلات والدوريات التجارية
- الجرائد
- البريد العادي والإلكتروني
- المذكرات
- أدلة المستخدم والمراجع الإرشادية
- أدلة التدريب
- التقارير
- العروض أو منشورات المبيعات
- صفحات المواصفات
- الكتب غير الروائية
- الروايات، والشعر، والقصص القصيرة

أجب بسرعة عن الأسئلة التالية في ذهنك:

- ما مدى فهمك للمواد التي تقرؤها؟
 - إلى أي مدى تتذكر ما تقرؤه؟
 - ما نقاط قوتك كقارئ؟
 - ما أكثر شيء تريد تغييره حيال الطريقة التي تقرأ بها؟
- فكر في سيناريوهين مختلفين محتملين لمستقبلك، بناءً على كيفية قراءتك

اليوم.

إليك سيناريو نطلق عليه "ورطة قارئ الابتدائي":

تدخل إلى مكتبك فتجد في استقبالك أكوام من المذكرات، والتقارير، وأدلة المستخدم، والجرائد التي لم تقرأها بعد. هذه الأكوام من الورق تبدو وكأنها عقاب. وبدلاً من أن تواجه الموقف وتتعامل معها، فإنك تتحيزها جانباً. ولكن لا تستطيع التوقف عن القلق بشأن تجاهل فكرة أو حقيقة مهمة؛ إلهام حاسم من نوع ما يمكن أن يؤدي إلى ترقية أو يساعدك في تجنب خطأ محرج. وبينما تتهادى متناقلًا في دائرة الاجتماعات والمكالمات الهاتفية اليومية، تقول لنفسك إنك ستعاود قراءة كل تلك الأكوام... غداً.



والموقف في المنزل مشابه. فأكوام المجلات، والصحف، والبريد تجعل مساحة معيشتك عبارة عن فوضى عارمة. ويبدو الأمل في التمكن من قراءتها ضعيفاً، في أفضل الأحوال. وماذا عن فرصك في القراءة بفرض المتعة؛ لكي تستمتع بكل تلك الروايات، والسير الذاتية، والكتب التحفيزية التي كنت تدخرها ليوم مميز؟ لازل ذلك اليوم مستمراً في المراوغة والتراجع إلى ما وراء كل طارئٍ آخر.

وتبدو فكرة الحصول على تعليم أو تدريب مهني إضافي فكرة منطقية ومرغوبة. إنك تشعر بالإثارة عند التفكير في الترقيات المهنية والزيادة في الدخل التي ستحصل عليها. ولكن السؤال الذي يثبط همته ويصيبك بالفزع هو: كيف سأتمكن من إنجاز كل هذا الكم من القراءة؟

وحتى إذا تمكنت -بمعجزة ما- من التغلب على كل تلك الأكوام التي تحتاج للقراءة، فإنك لازلت تواجه صعوبة تذكر، وشرح، وتطبيق ما قرأته. لذا فإنك تؤجل القراءة إلى يومٍ آخر، وتعيش في حالة من الارتباك، والفوضى، والاكتئاب التام.

هل هذا السيناريو مألوف بالنسبة لك؟ هل تحاول التكيف مع عصر المعلومات باستخدام مهارات القراءة التي تعلمتها في المدرسة الابتدائية؟

الآن تأمل السيناريو الثاني، والذي نسميه سيناريو "متعة القارئ التصويري":

تبدأ كل يوم عمل وأنت تشعر بأنك مسيطر على المعلومات التي تحتاجها لاتخاذ قرارات صائبة في الأوقات المناسبة. فعندما تحتاج لقراءة أي شيء، فإنك تفعل ذلك بسهولة واسترخاء. تجد أنه من الأسهل أن تحصل على الموافقة على مقترحاتك لأن توصياتك مدعومة بأدلة قوية دامغة.

لقد أصبحت قراءة التقارير الفنية -وهي مهمة كانت تستهلك ساعات طويلة- لا تتطلب أكثر من دقائق معدودة لكل وثيقة. وفي نهاية يومك، ترى مكتبك نظيفاً ومنظماً وتشعر بأنك مستعد تماماً لليوم التالي.

وتلك الجودة تمتد إلى حياتك المنزلية أيضاً. لقد اختفت أكوام الكتب، والمجلات، والصحف، والبريد التي لم تلقِ نظرة عليها والتي كانت تكتظ بها مساحة معيشتك. إنك تتابع آخر الأخبار اليومية في غضون ١٠-١٥ دقيقة يومياً. وفي جلسة واحدة، تقلل كثيراً كومة "المواد التي تحتاج للقراءة" أو تهيئها تماماً. وفي الوقت الإضافي المتبقي لك، تقوم دائماً بالانتهاء من المهام ذات الأولوية القصوى في قوائم المهام الخاصة بك.



وتتيح لك قدراتك المتفوقة في القراءة الالتحاق بالدورات، والحصول على الدرجات الدراسية، ونيل الترقيات، وتعلم مهارات جديدة، وتوسيع معارفك، وإشباع شغفك عموماً. والسهولة التي يتم بها كل هذا تجعل التعلم أمراً مشوقاً وممتعاً. وقد أصبح لديك الآن وقت لقراءة الروايات، والمجلات، والقراءة عموماً بغرض التسلية وليس بسبب الاحتياجات الفورية للوظيفة. وأثناء كل هذا، فإنك تحظى بوقت فراغ للعب واللهو أيضاً.

احتفظ بهذا السيناريو في عقلك لبضع ثوانٍ إضافية. تذوق مشاعر البراعة والاستمتاع الناجمة. استمتع بالوقت، والمال، والمتعة الإضافية التي تضيفها القراءة لحياتك. أليس هذا جميلاً؟

حدد مستقبلك الآن

إحدى الرسائل التي أرجو أن تصلك من خلال هذا الكتاب، وهي رسالة أكثر أهمية من كل ما عداها، أنك تستطيع اختيار السيناريو الذي تريده لنفسك. يمكنك أن تضع نفسك على أول الطريق المؤدي إلى أي من هذين العالمين في غضون لحظة. إنك تمتلك بالفعل القدرة على تحقيق أي سيناريو منهما، ومن المحتم أن تختار لتصنع المستقبل الذي تريده.

إذا كانت تلك المناشدة بأن تصنع وتشكل مصيرك كقارئ تبدو لك سخيفة أو درامية أكثر مما ينبغي، فإليك تلك الإحصائية: أقل من ١٠٪ من الأشخاص الذين يشترون الكتب هم الذين يتمكنون بأي حال من تجاوز الفصل الأول (وبالمناسبة، تهانينا! إنك تقرأ في الفصل ٢ من الكتاب بالفعل الآن).

كثير من الذين يسجلون أنفسهم في ندوات القراءة التصويرية التي ننظمها يقولون إنهم عادة ما لا يتمكنون من تجاوز أغلفة الكتب التي يشترونها. وبدلاً من قراءتها، فإنهم ببساطة يكومون أو يعيرون الكتب، والمجلات، والكراسات، ورسائل البريد، والمذكرات، والتقارير. ومن الممكن إذن كتابة المعلومات التي تحتوي عليها تلك الأشياء بحبر سري سريع الزوال.



عندما تتجاوز افتتاحية هذا الكتاب، ستكتشف مجموعة من الأدوات المفيدة في اكتساب خبرة جديدة في القراءة. استخدم تلك الأدوات، وستجد أنك قادر على تحقيق سيناريو القراءة المثالي بالنسبة لك. وإذا لم تتجاوز هذا الفصل، فإن خبرتك في القراءة ستظل هي نفس الخبرة التي تمتلكها اليوم.

اكسر عادات القراءة القديمة



أعلم أنك تريد رؤية نتائج، وأنت على الأرجح ستجرب العديد من الأساليب التي أقترحها عليك هنا. إلا أن تحقيق نتائج جديدة يعني ما هو أكثر من مجرد تجربة سلوكيات جديدة في القراءة. فعليك أن تتبنى نظرة بديلة لماهية القراءة.



خذ كل شيء تعرفه عن القراءة وتكون بذلك قد حددت لتوك العقبات التي تحول دون تحقيق نتائج جديدة. لقد طبعت فينا أساليب القراءة التي تعلمناها في المدرسة الابتدائية نموذجاً للقراءة يقيّد عقولنا. وهذا النموذج يمارس قوة هائلة على أفعالك وعلى النتائج المتوقعة.

إن القراءة التي تعلمناها في المرحلة الابتدائية هي مسألة سلبية تماماً، حيث غالباً ما تتم بدون إحساس واضح بالهدف. هل قضيت أبداً من قبل عشر دقائق في قراءة مقال في صحيفة لتكتشف في النهاية أن هذا كان مضيعة للوقت؟ يحدث هذا عندما تقرأ بسلبية.

إن مبدأ "سرعة واحدة تناسب الجميع" هو المبدأ الأساسي لتعلم القراءة في المدرسة الابتدائية؛ إننا بشكل عام نقرأ جميع أنواع المواد المقروءة - بداية من الكتب الهزلية وحتى الكتب الدراسية - بنفس معدل السرعة. ولكن من الأكثر منطقية أن نتعرف على الحقائق الواردة في مجلة تجارية بسرعة مختلفة عن التي نقرأ بها رواية بغرض المتعة والتسلية.

إننا نشعر بضغط الحاجة إلى إنجاز القراءة بالشكل الصحيح من المرة الأولى عندما نقرأ بالأسلوب الذي تعلمناه في المدرسة الابتدائية. فنحن نتوقع أن نفهم كل شيء من خلال نظرة واحدة على المادة التي نقرأها. وإذا لم يحدث هذا، فإننا نشعر بأننا غير أكفاء كقراء. إن الموسيقيين لا يضغطون على أنفسهم بهذه الصورة لعزف مقطوعة موسيقية بصورة مثالية من أول مرة. فلماذا إذن يجب أن نكون مثاليين كقراء من المرة الأولى؟

فكر في جميع المهام التي يفترض أن ننجزها في تلك القراءة المنفردة لوثيقة ما: استيعاب البنية، وفهم المصطلحات الأساسية، ومتابعة الحجج الرئيسية، أو أحداث الحبكة. وفوق كل هذا، علينا أن نتذكر كل هذا، ونحلله، وننقده، ونقتبسه بدقة.



عند مواجهة تلك الأنواع من الاحتياجات، عادة ما يصبح العقل الواعي مرتبكاً وعاجزاً ومن الممكن جداً أن يتوقف عن العمل. ويصبح الأمر أكثر تعقيداً عندما نشعر

بالقلق، وهو ما يحدث عندما نصل إلى نهاية فقرة وليست لدينا أي فكرة عما قرأناه للتو. هل حدث هذا معك؟

ومن السهل جداً أن يصاب عقلك بالارتباك والعجز أمام المعلومات الكثيرة التي نواجهها في عصر حمل المعلومات الزائد الذي نعيشه الآن. هل سبق لك أن وجدت عينيك تتحركان على الصفحة بينما عقلك سارح في خيالات بعيدة تماماً؟ هذا أشبه بإضاءة أنوار المنزل، ولكن مع عدم وجود أحد.

هذا يؤدي لصدمة قراءة؛ أو قصور في الارتباطات الداخلية في المخ. فشدّة التيار المار في الأسلاك تجعلها تشيطن.

وهذا الانهيار على مستوى الوعي يبطئ من تدفق المعلومات إلى حد الهزال عند القراءة. فكلما زادت الحقائق، والتفاصيل، والبيانات الأخرى التي نحاول حشوها في عقولنا، قل ما نتذكره منها.

في عصر حمل المعلومات الزائد الذي نعيشه، من السهل أن تشعر وكأنك إنسان جائع معه علبة حساء ولكن ليست معه فتاحة علب. ومع مهارات القراءة التي تعلمناها في المرحلة الابتدائية، غالباً ما نظل جوعى. إننا نناضل مع الكتب، والمجلات، والكتيبات، ورسائل البريد، فقط لنجد في النهاية أننا نتوق لشيء لا يبدو أننا نستطيع الحصول عليه. وتظل أي معلومات مفيدة في وسط كل تلك الأكوام متمنعة علينا.

هل ستحقق لنا عادات قراءة المرحلة الابتدائية ما نحتاج إليه؟ إذا كانت إجابتك هي "لا"، فإنك تعرف أن المشكلة قائمة؛ وهذا رائع. لقد أتيت إلى مكان فعال، مكان تستعد فيه للتغيير.

اعتنق خيارات قراءة جديدة

القراء الناجحون اليوم يتبنون أسلوباً مختلفاً عن نموذج قراءة المدرسة الابتدائية. إنهم مرنون في قراءتهم. إنهم يكيّفون سرعة قراءتهم مع نوع المادة التي يقرءونها. إنهم يعرفون ما يريدون معرفته من أي مادة مكتوبة يقرءونها، ودائماً ما يعثرون على جواهر من المعلومات التي تفيدهم بحق.



إن أفضل القراء يتصفون بأنهم نشطون، وهادفون، ومتسائلون، ومنغمسون بكل كيانهم في القراءة. وتلك الاستراتيجيات الفعالة في القراءة تصبح جزءاً من ذخيرتك بينما تتعلم "القراءة التصورية، نظام العقل بأكمله". وفي أثناء العملية، سوف تكتشف قدرة أفضل على الاحتفاظ بالمعلومات، وتذكرها، والاستمتاع بالقراءة.



القراءة التصورية ستنتقل بعيداً عن نموذج قراءة المرحلة الابتدائية السائد إلى القراءة بالعقل بأكمله وتجعلك أحد المناهضين لنظرية القراءة التقليدية. وعندئذ،

ستقابل كثيراً من الناس ممن سيزعمون أن القراءة التصويرية لا يمكن بحال أن تحقق النجاح. القصة التالية ستوضح لك ما أعنيه.

من خلال "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"، تستخدم العقل الحدسي الإبداعي بالإضافة إلى العقل المنطقي النقدي من أجل تحقيق أهدافك.

اكتشف أحد الزملاء في مؤسسة Learning Strategies Corporation أنه حتى أساتذة الجامعة يقاومون المنظورات الجديدة. لقد حاول بعض أفراد هيئة التدريس في إحدى كليات مينيسوتا منعنا من تقديم ندوة القراءة التصويرية على أساس أن القراءة التصويرية أمر مستحيل.

وافق زميلنا القارئ التصويري على تقديم عرض توضيحي. تم عرض مجلد من مجلدات قانون براءات الاختراع الأمريكي، صفحة بصفحة، على شاشة فيديو. وقام زميلنا بقراءة هذه المادة تصويرياً أثناء عرضها بمعدل ٣٠ صفحة في الثانية تقريباً (أكثر من ٦٩٠٠٠٠ كلمة في الدقيقة). وبعد ذلك، حقق درجة فهم بلغت ٧٥٪. وبالإضافة إلى ذلك، استطاع أن يرسم رسوماً توضيحية لست براءات اختراع، ويحدد التسلسل الرقمي لها بدقة.

لقد تحول النموذج أمام أعينهم. وهل تعتقد أنهم دعموا عقد الندوة بعد ذلك؟ كلا. إن الرؤية لا تؤدي للاقتناع دائماً. فلكي يتحول منظورك، ينبغي أن تقتنع قبل أن ترى. فكر في القراءة التصويرية على أنها تحول في المنظور، وسوف تحقق "المستحيل". مع ممارسة الأساليب الموضحة في هذا الكتاب، يمكنك الوصول لنفس سرعات القراءة فائقة السرعة.

لا يمكنك أن "تقرأ" بسرعة ٢٥٠٠٠ كلمة في الدقيقة

قبل تعلم القراءة التصويرية، يسمع كثير من الناس قصصاً مشابهة للقصة السابقة، وتكون استجاباتهم: "هذا جنون! ما من وسيلة تمكنك من القراءة بهذه السرعة".



إنهم على حق. فليس هناك إنسان يستطيع القراءة بهذه السرعة باستخدام "العقل الواعي". ولكن القراءة التصويرية ليست "قراءة" بالمعنى الذي نعرفه. فهذا النوع من معالجة المعلومات لا يكون ممكناً إلا عندما نتجاهل مؤقتاً العقل المنطقي، النقدي، التحليلي. إننا لا نمارس القراءة التصويرية باستخدام العقل الواعي. وبدلاً من ذلك، فإننا نعلم على طبقات ضخمة واسعة من العقل تظل غير مستخدمة إلى حد كبير أثناء القراءة التقليدية. إن هذا يعني حرفياً استخدام المخ بطريقة جديدة.



إننا مازلنا مضطرين لمواجهة تحديات القراءة كل يوم، لذا دعنا نستخدم طريقة في القراءة تستخدم كلا نصفي المخ. إننا نستمد قدرات التحليل، وترتيب المعلومات،

والتفكير المنطقي من نصف المخ الأيسر. ونكتسب قدرات التأليف، والفهم، وتشكيل الصور الداخلية، والاستجابة الحدسية من نصف المخ الأيمن.

عندما تتعلم قراءة كتاب ذهنياً بمعدل صفحة واحدة في الثانية -حوالي ٢٥٠٠٠ كلمة في الدقيقة- تكون بذلك قد اتبعت أسلوباً جديداً في معالجة المعلومات. وبهذه المعدلات العالية، لا تعود طريقة قراءة المرحلة الابتدائية القديمة، التي تعتمد على قراءة كل كلمة وكل سطر، مناسبة. وبدلاً من ذلك، فإنك تواجه الصفحة المطبوعة باستخدام قدرات خاصة بالنصف الأيمن من المخ.



وبعد قراءة كتاب تصويرياً، تكون الخطوة التالية هي تحفيز وتنشيط المخ. وخطوة "التنشيط" هذه -كما نسميها- تتيح لك استخلاص المعلومات التي تحتاجها من الكتاب لتحقيق أهدافك من القراءة.

إن قبول فكرة أنك تستطيع معالجة الكلمات المكتوبة على مستوى آخر غير مستوى الوعي يحوّل نموذج القراءة. فإذا استطعت صنع هذا التحول، فستتمكن من جعل تجربة القراءة تجربة قوية، وفعالة، وسهلة. وباعتبارك قارئاً تصويرياً مبتدئاً، يمكنك الآن قراءة كتاب في ثلاث ساعات بفهم كامل، وهو الأمر الذي ربما كان يستغرق منك عشر ساعات في الماضي.



اسلك سبيلاً غير متوقع نحو النجاح

قد تبدو بعض جوانب القراءة التصويرية غريبة في بداية الأمر. فبدلاً من تعلم الأساليب المتوقعة للقراءة السريعة، ستتعلم أسلوب ثمرة اليوسفي، وأصبح النماثق، والأحلام المشرقة الصافية، وغيرها من العمليات غير المألوفة. إنني أوجهك عن قصد لخوض تجارب لم تخضها من قبل، وربما كنت لا ترغب في خوضها، ولا تعتقد أنك بحاجة إليها.

هل يبدو هذا غريباً؟ إنه ليس أغرب من اكتشاف مبادئ الفيزياء عن طريق تعلم التزلج المنحدر. ولماذا أفعل ذلك بهذه الطريقة؟ لكي نساعد على صنع التحول في المنظور، علينا أن نسلك سبيلاً غير مألوف وغير متوقع. وبخلاف ذلك، فإننا نميل إلى حل مشكلة القراءة بطرق تناسب رؤيتنا الحالية للمشكلة.



على سبيل المثال، عندما تكون لدينا أكوام من المواد التي يجب أن نقرأها، فإننا نميل إلى زيادة سرعة قراءتنا عادة؛ ولكن مستوى فهمنا يقل كثيراً. ومن ثم فإننا نبطئ إيقاع قراءتنا ونحمل العقل الواعي بما لا يطيق. وتكون المحصلة النهائية هي عدم زيادة السرعة ولا الفهم، وإنما زيادة هائلة في الصراع الداخلي. وهذا الصراع يعيد خلق المشكلة التي كنا نحاول حلها في المقام الأول. وتظل أكوام المواد التي يجب أن نقرأها كما هي.

لم تعد هناك أعذار

إذا كانت فكرة الانطلاق في قراءة كتاب بمعدل صفحة في الثانية تبدو لك غير محتملة، فتذكر أن أي أسلوب جديد دائماً ما يبدو غريباً عندما ننظر إليه من خلال عدسات النموذج القديم. وعندما يحدث التحول في المنظور -أو النموذج- فإن كل شيء يبدأ من جديد. ربما لا تعود القواعد القديمة قابلة للتطبيق. ويمكن أن تحدث تغيرات جذرية عميقة بدون أدنى ألم -في لحظة واحدة- وتكون لها آثار بعيدة ممتدة. إنني أحب الطريقة التي عبر بها واحد ممن تعلموا القراءة التصويرية، وهو مهندس ميكانيكي، عن ذلك حين قال: "من المخيف أن نؤمن بأن قدرات عقولنا لا حدود لها. فهذا يبطل كل أعذارنا". فإذا كنت تشعر بعدم الارتياح تجاه فكرة تغيير المنظور، فتأمل كلمات قارئ تصويري آخر: "تقدم نحو المجهول. لا تخش شيئاً. فإما أنك ستجد أرضاً صلبة تقف عليها، وإما ستضطر لتعلم الطيران".

ينبغي علينا أن نجرب توجهات جديدة وأن نخبر تصرفات جديدة. فما لم نفعل ذلك، فكيف سنتمكن من تحقيق نتائج جديدة في حياتنا؟ تغلب أحد الأشخاص الذين حضروا ندواتنا على خوفه من النجاح وقال: "لقد فهمت أخيراً. إن هذه الندوة يمكن أن تغير حياتي؛ ولكنني كنت أتصرف كما لو أنني أستطيع تحقيق ذلك بدون تغيير أي من معتقداتي أو سلوكياتي!".

ما يجب عليك التخلص منه



اقرأ
النقاط

لكي تتقن القراءة التصويرية، ينبغي أن تتخلص من:

- تقديرك المتدني للذات كمتعلم
- عادات الانهزامية، مثل التسويف والشك في الذات
- المثالية؛ التفكير بمبدأ "كل شيء أو لا شيء" الذي يعتمد على الفشل وليس على التقييم والتعلم
- عدم الثقة بالعقل غير الواعي والقدرات الحدسية
- الحاجة لمعرفة كل شيء فوراً
- القلق بشأن الأداء
- الشعور بالعجلة المسبب للضغط

والأهم من أي شيء آخر هو أن تتخلص من التوجهات الذهنية السلبية التي تقف حائلاً في طريق نجاحك. على سبيل المثال، أحد المشاركين في إحدى ندوات القراءة التصويرية لم يكن يعتبر نفسه أبداً قارئاً جيداً، وهذا الاعتقاد أصبح عقبة شخصية:

"لا أعتقد أنني سأتمكن من تعلم هذا". ومشاركة أخرى في نفس الندوة كانت تزعم أنها تمتلك مهارات قراءة ضعيفة، ولكن توجهها كان أكثر قابلية للتخلص من قيودها: "سأفعل كل ما يتطلبه الأمر لإتقان القراءة".

كلا الشخصين تعلم القراءة التصويرية. ولكن الأول، بينما كان يتعلم وهو متشبث باعتقاد سلبي، وجد اكتشاف القدرات الحقيقية التي يمتلكها أمراً في غاية الصعوبة. وعندما قام بإجراء التغيير الداخلي المهم، ساعده نظام القراءة التصويرية بالعقل بأكمله على تغيير نتائجه في الحياة.

وبقدر عمق التأثير الذي يمكن أن تصنعه القراءة التصويرية في حياتك، فهناك أيضاً توكيد إضافي: إنك لست مضطراً للتخلي عن أي متعة تجدها في القراءة. وفي الواقع، إنك ستحتفظ بمهارات القراءة العادية. بعد تعلم القراءة التصويرية، صرحت إحدى السيدات اللاتي كن تحببن قراءة الروايات قائلة: "لقد أعدت اكتشاف متعة القراءة من جديد". لقد أصبحت تجربة القراءة من أجل المتعة أكثر ثراءً واكتمالاً بالنسبة لها.

إليك النظام

إن المتطلبات المتوقعة منك كقارئ في عصر المعلومات الذي نعيشه هائلة. "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" نظام يمكنه مساعدتك على مواجهة أي تحدٍ. إنه يفلح مع أي موضوع ويمكن تكيفه بمرونة مع أغراض، وتنسيقات طباعة، ومعدلات سرعة، ومستويات فهم مختلفة.

الخطوات الخمس لـ "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" تستخدم قدرات وإمكانيات عقلك كله بقوة وفعالية. دعنا نلقي نظرة عامة على الخطوات الآن. وفي الفصول الخمسة القادمة، سوف تكتسب المهارات اللازمة لتطبيق كل خطوة منها بفعالية.

الخطوة ١: الاستعداد

القراءة بفعالية تبدأ بإحساس واضح بالهدف. وهذا يعني أن تحدد بوعي نتيجة مرغوبة من القراءة. فعلى سبيل المثال، ربما كنا نريد مراجعة عامة موجزة للنقاط الرئيسية. وربما كنا نريد معرفة تفاصيل معينة مثل حلول مشكلات محددة. وربما كنا نرغب في إنجاز مهمة ما ونسمى فقط وراء الأفكار التي سوف تساعدنا على عمل ذلك. الهدف يلعب دور إشارات الرادار بالنسبة للعقل الداخلي بحيث يتيح له تحقيق النتائج التي ننشدها.

ومع امتلاكنا هدفاً واضحاً، ندخل بعد ذلك حالة من اليقظة المسترخية؛ حالة التعلم المتسارع. بينما نكون في هذه الحالة، لا يكون هناك وجود للقلق أو القلق. إننا نبذل الجهد، ولكننا لا نقلق حيال



اقرأ حتى
نهاية
الفصل



النتائج. هل شاهدت من قبل أطفالاً صغاراً وهم يلعبون؟ إنهم يجسدون نفس الحالة المسترخية ولكن الهادفة التي ننشدها هنا.

الخطوة ٢ ، المعاينة

تعتمد المعاينة على مبدأ مهم: غالباً ما يحدث التعلم الفعال "من الكل إلى الأجزاء". ويعني هذا أننا نبدأ بالصورة الكبيرة ثم نتقدم إلى الأصغر، الأجزاء الأكثر تفصيلاً.

إننا نقوم في البداية بمسح المادة المكتوبة. ليس هدفنا هو فهم المحتوى بالتفصيل، ولكن التعرف على بنية هذا المحتوى. ومن ثم نجمع قائمة بالمصطلحات الأساسية، أو الكلمات المنبهة، التي تجسد الأفكار أو الأحداث الجوهرية. الكلمات المنبهة تنبه عقولنا للتفاصيل التي قد نرغب في استكشافها بصورة أكثر استفاضة فيما بعد.



عندما يتم القيام بالمعاينة بفعالية، فإنها تكون عملية قصيرة ولذيذة؛ حوالي ٥ دقائق للكتاب، و ٣ دقائق للتقرير، و ٣٠ ثانية للمقال. وخلال هذا الوقت، نستوضح ونعدل هدفنا، ونراجع الكلمات المنبهة، ونقرر ما إذا كنا سنكمل القراءة أم سنتوقف عنها. وإذا اخترنا عدم قراءة شيء لا يلبي احتياجاتنا أو اهتماماتنا، فلا بأس.

المعاينة تشبه مسح الكتاب بالأشعة السينية؛ حيث نكتسب حساً واسعاً بينيته الأساسية. وفهم البنية يمنحنا شيئاً يطلق عليه الباحثون في عملية التعلم اسم "مخطط"، وهذا عبارة عن مجموعة من التوقعات حول ما سيأتي لاحقاً. عندما نعرف بنية النص المكتوب، نصبح أكثر دقة في التنبؤ بمحتواه. ونتيجة لذلك، فإن متعة القراءة والفهم تزيد كثيراً.

وباختصار، المعاينة تمنحنا هيكل الكتاب أو المقال أولاً. وأثناء الخطوات التالية لـ "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"، نضيف جسداً لهذا الهيكل.

الخطوة ٣ ، القراءة التصويرية

يبدأ أسلوب القراءة التصويرية بوضع أنفسنا بشكل أكثر اكتمالاً في حالة الاسترخاء والتنبه الذهني والجسدي التي تسمى حالة التعلم المتسارع. في هذه الحالة، يبدو وكأن جميع المشتتات، والمخاوف، والضعف، والتوتر تختفي تماماً.

وبعد ذلك نقوم بتعديل رؤيتنا للوصول لحالة التركيز التصويري. الهدف هنا هو استخدام أعيننا بطريقة جديدة: فبدلاً من التركيز الحاد على بعض الكلمات المفردة، فإننا نُلمّن أعيننا بحيث يتمدد محيط رؤيتنا لتصبح الصفحة المطبوعة كلها في مجال الرؤية.



التركيز التصويري يصنع نافذة جسدية وعقلية؛ مما يسمح بتعرض المخ مباشرة للمثير البصري القادم. وفي هذه الحالة، فإننا نصور الصفحة بأكملها عقلياً، ونعرضها على معالج ما قبل الوعي في عقولنا. وعرض كل صفحة يثير استجابة عصبية مباشرة. ويقوم المخ بأداء وظيفته بالتعرف على النماذج، غير متقل بعملية التفكير النقدي/المنطقي للعقل الواعي.

وبمعدل صفحة واحدة في الثانية، يمكننا قراءة كتاب كامل قراءة تصويرية في وقت يتراوح بين ثلاث وخمس دقائق. هذه ليست قراءة تقليدية. بعد القراءة التصويرية، لا يكون في إدراكنا الواعي إلا قليل من المادة أو لا شيء على الإطلاق، وهذا يعني أننا لا نعرف شيئاً على مستوى الوعي. والخطوتان التاليتان تصنعان الإدراك الواعي الذي نحتاجه.

الخطوة ٤ : التنشيط

خلال مرحلة التنشيط، نقوم بإعادة تنبيه المخ؛ من خلال امتحان العقل بالأسئلة واستكشاف أجزاء النص التي نشعر حيالها بانجذاب أكبر. وبعد ذلك، نقوم بقراءة الأجزاء الأكثر أهمية من النص عن طريق مسح كل صفحة أو عمود بسرعة قراءة فائقة.

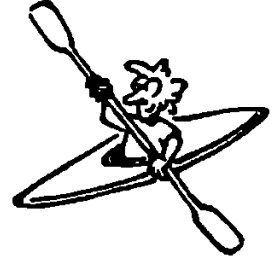


وعندما نشعر باحتياجنا للقراءة بتركيز، نتعمق في النص لقراءة أكثر تركيزاً لفهم التفاصيل. وأثناء التعمق، نسمح لحدسنا بأن يقول: "هيا، انتقل إلى آخر فقرة في صفحة ١٤٧ نعم، تلك هي. الأفكار التي تريدها موجودة هناك".

وتشتمل أساليب التنشيط الأخرى التي تطورت أثناء قراءة هذا الكتاب على "القراءة المتناغمة"، و"الانزلاق السريع"، و"رسم خرائط العقل". تلك الأساليب أيضاً تساعدنا على الوصول إلى الانطباعات الأكثر عمقاً التي رسختها القراءة التصويرية. عندما نقوم بعملية التنشيط، فإننا نستخدم المخ بأكمله، ونربط النص بإدراكنا الواعي، ونحقق أهدافنا من القراءة.

الخطوة ٥ : القراءة السريعة

تلك الخطوة الأخيرة من "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" أقرب ما تكون إلى القراءة التقليدية. أثناء القراءة السريعة، نحرك أعيننا بسرعة على النص، من البداية وحتى النهاية. يمكننا أن نأخذ كل الوقت الذي نريده، مع حرية تكييف سرعة قراءتنا حسب تعقيد المادة، وأهميتها، ومعرفتنا المسبقة بها. المرونة هي الأساس.



القراءة هي التعلم من الصفحات المكتوبة. وعندما تتعلم عرف قطعة موسيقية جديدة أو لعب الجولف لأول مرة، فإنك لا تتوقع تحقيق المثالية من المرة الأولى. إنك تتعلم بينما تمارس كل جزء لمرات عديدة. وطريقة "القراءة المتعددة" في القراءة التصويرية تضاعف الطريقة المناسبة لتعلم أي شيء جديد.

القراءة السريعة غاية في الأهمية، لأنها تبعد الخوف المتزمت للعديد من القراء التصويريين المبتدئين من نسيان ما قرءوه، أو من عدم استيعاب أي شيء من النص في المقام الأول. القراءة السريعة تستخدم العقل الواعي مباشرة وترضي حاجتنا إلى تحقيق فهم واضح للمحتوى.

تذكر أن هذه الخطوة تحدث بعد خطوات

نظام القراءة التصويرية الأخرى. وهذه الخطوات تجعلنا أكثر معرفة بالنص بشكل متزايد. ستكون هناك أوقات نختار فيها ألا نقرأ بسرعة، لأننا حققنا احتياجاتنا بالفعل.

مع وضع هذه النظرة العامة في الاعتبار، ستكون مستعداً للنجاح في القراءة التصويرية.



قال أحد التنفيذيين إن القراءة التصويرية لعشرات الكتب عن مبادئ الإدارة قد حسنت من أدائه في العمل كثيراً. وحصلت مديرة تنفيذية أخرى على زيادة ضخمة غير عادية في راتبها بعد دورة القراءة التصويرية؛ قالت إنها اكتسبت فهماً متزايداً لمجال عملها من خلال القراءة التصويرية لدرجة حسنت إنتاجيتها بشكل هائل.

أحد موظفي المبيعات من لندن قام بقراءة مجموعة من كتب تقدير الذات وبناء الثقة تصويرياً، لأن مبيعاته كانت متدنية. وقد لاحظ تغيراً فوراً في ثقته بنفسه، وموقفه الذهني، ومبيعاته.

فنان جرافيك يقرأ كتب التصميم تصويرياً بانتظام. وقال إن القراءة التصويرية زادت قدراته الإبداعية كثيراً.

أم تقرأ تصويرياً الواجبات المنزلية لأطفالها لتستطيع مساعدتهم بشكل أفضل في دراستهم.

اكتشفت مصححة تجارب طباعية أن أخطاءها قلت كثيراً بعد قراءة المستندات تصويرياً أولاً.

متخصص في العلاقات العامة وجد نفسه في متجر للألعاب بعد تعلم القراءة التصويرية. قال: "لقد أصبحت في غاية المرح بعد تعلم القراءة التصويرية".

طفل يبلغ من العمر ١٢ عاماً قرأ تصويرياً أحد الكتب الدراسية الجامعية لوالدته على أمل مساعدتها على أداء فروضها. ولقد أدرك المشكلة التي تواجهها على الفور. وعندئذ تعهدت والدته بتعلم القراءة التصويرية.

طاه هاو وجد نفسه يقوم بإعداد وصفات طهي لذيذة جديدة بعد قراءة كتب الطهي في مكتبته قراءة تصويرية.

قارئ تصويري قرأ ٢٣ كتاباً عن شكسبير قراءة تصويرية على مدار عدة أسابيع على أمل وضع أساس يستطيع من خلاله تقييم شكسبير. وبعد ذلك، جلس يقرأ إحدى مسرحيات شكسبير قراءة عادية. لقد أدرك لأول مرة في حياته لماذا يستمتع كثير جداً من الناس بأعمال شكسبير. لقد وجد المسرحية ممتعة، ومبهرة، وسهلة القراءة.

صاحب منزل جديد قرأ تصويرياً جميع كتب تحسين المنازل التي استطاع العثور عليها. لقد أصيب أصدقاؤه الذين ساعدوه في مشاريعه بالدهشة من مدى معرفته وحسن اطلاعه وراحوا يطلبون منه النصح والإرشاد.

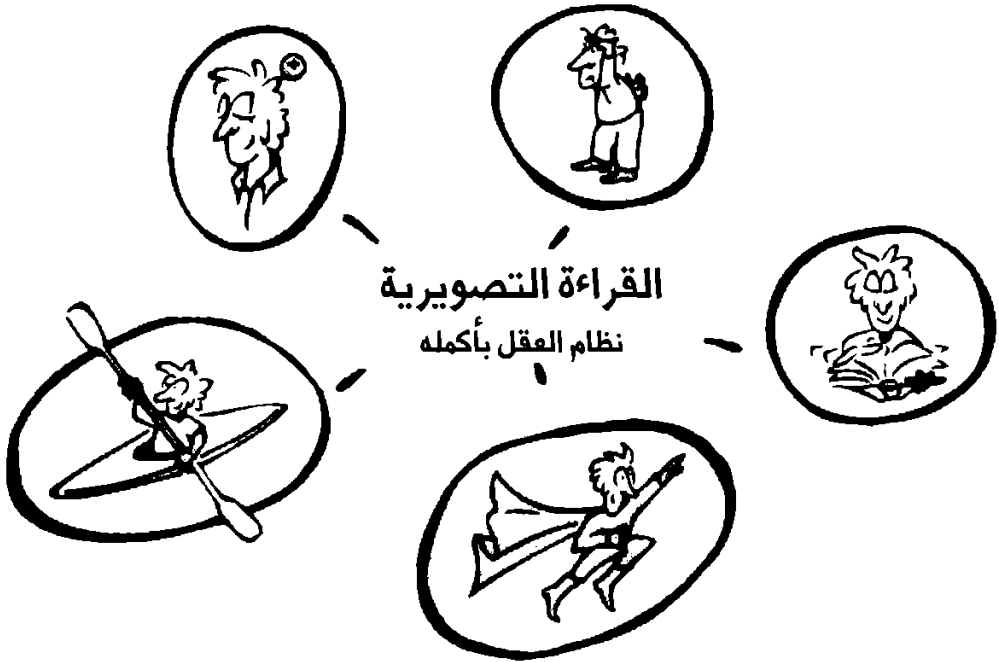
مدرب كرة قدم بإحدى المدارس الثانوية يقرأ كتب اللعبة قراءة تصويرية بشكل متكرر قبل بداية الموسم. لقد اكتشف خلال مواقف المباريات أنه يستطيع التنبؤ باستراتيجية هجوم الفريق المنافس والاستجابة بالخطة الدفاعية المثالية. لقد تحسنت سرعة تفكيره وانتباهه الذهني كثيراً.

أحد القراء التصويريين فقد وظيفته بعد تعلم القراءة التصويرية. ولقد أرجع الفضل وراء الفوز بوظيفته الجديدة ذات الراتب الأعلى إلى القراءة التصويرية وقدرته على معرفة مجال عمل جديد بسرعة كبيرة.

رجل أعمال كان يواجه صعوبة في فهم نصيحة قدمها له مجلس المشورة القانوني. قام الرجل بقراءة العديد من الكتب حول الموضوع في المكتبة قراءة تصويرية. وعندما كان يهم بالمغادرة، لمع وميض التبصر في عقله، وأعادته مرة أخرى إلى الكتب. التقط أحد الكتب من على الرف بصورة حدسية، وفتح الكتاب بطريقة تلقائية على الصفحة التي تحتوي على تفسير واضح لهذه النصيحة.

الجزء الثاني:

تعلم القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله





٣

الخطوة ١: الاستعداد

إنني أؤدي بشكل أفضل في أي نشاط أقوم به، بداية من التحدث أمام جمهور وحتى الصيد، إذا كنت مستعداً جيداً. إلا أنني كنت ألتقط كتاباً أو مجلة وأبدأ في القراءة بدون أدنى استعداد على الإطلاق.

الآن أنا أتعامل مع القراءة على أنها نشاط موجه نحو تحقيق هدف. إن الاستعداد لبعض الوقت يزيد تركيزي، وقدرتي على الفهم، والاحتفاظ بما قرأته. قد يبدو الاستعداد أمراً بسيطاً، ولكنه يمثل أساس القراءة الفعالة. إن جميع خطوات "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" تعتمد في واقع الأمر على الاستعداد.



إن الاستعداد للقراءة التصويرية يعني ما هو أكثر بكثير من تناول الكتاب لقراءته. إنه يعني تحديد هدفك وتركيز انتباهك لدخول الحالة العقلية المثالية للقراءة.

١. حدد هدفك

فكرة وضع الهدف ليست بالفكرة الجديدة بأي حال. لقد عبر فرانسيس بيكون، الفيلسوف الإنجليزي الشهير الذي عاش في القرن السادس عشر، عن تلك الفكرة جيداً: "بعض الكتب يجب تذوقها فحسب، وبعضها يجب ابتلاعه، وقليل منها يجب مضغه وهضمه؛ ويعني هذا أنه يجب قراءة أجزاء فحسب من بعض الكتب، وقراءة كتب أخرى ولكن ليس بشغف، وقراءة بعض الكتب القليلة كاملة، باجتهد واهتمام".



القراءة بكل أنواعها تخدم هدفاً معيناً في النهاية، سواء بوعي أو بغير وعي. فعندما نحدد هدفنا بوضوح، فإننا نزيد كثيراً احتمالات بلوغه وتحقيقه. إن الهدف يطلق العنان للقدرة. وكل شيء تقريباً يمكن إنجازه من خلال حس قوي بالهدف. الهدف هو المحرك الذي يقود القراءة التصويرية.

إن تحديد الهدف قوة يمكن الشعور بها عاطفياً وجسدياً. فالقراء أصحاب الحس القوي بالهدف يكتسبون مشاعر جديدة تجاه عملية القراءة. فهم يجلسون للقراءة وكأنهم يقومون بعمل جاد ومهم. وعندما يكون لديك هدف قوي واضح، يصبح جسدك قوياً ومنتهياً.

حدد هدفك عن طريق طرح أسئلة مثل:

• ما استخدامي العملي لهذه المادة؟ ما الذي أتوقع عمله أو قوله بشكل مختلف بعد قراءتها؟ ربما كنت ببساطة أرغب في تضيئة الوقت أو تذوق تجربة القراءة.

• ما مدى أهمية هذه المادة بالنسبة لي؟ ما مدى جدارتها بالقراءة على المدى البعيد؟ هل قراءة هذه المادة تضيف لي قيمة؟ إذا كان الأمر كذلك، فما بالتحديد هذه القيمة؟

مثال على الهدف: ذهبت مستشارة موارد بشرية إلى المكتبة لقراءة تقرير الشركة عن عميل محتمل قراءة تصويرية قبل الاجتماع الأولي مع ممثلي الشركة. كان هدفها من الدقائق الثمانية التي استثمرتها هو اكتساب حس بميول الشركة، وأرائها، وتوجهاتها، وأهدافها. كان هدفها هو تحقيق التناغم والتعاون مع المديرين التنفيذيين للشركة وربط مهاراتها بفعالية باحتياجاتهم الحالية والمستقبلية.

مثال على الهدف: أراد مدير بنك أن يربط جهاز الكمبيوتر الجديد الخاص به بالطابعة الجديدة. وبعد ساعات من المحاولة، لم يحالفه التوفيق في ذلك. وقبل أن يذهب للنوم، قام بقراءة كتيبي التعليمات للكمبيوتر والطابعة قراءة تصويرية. كان هدفه هو أن يترك عقله غير الواعي يحدد تفاصيل المشكلة ويقوم بحلها عندما يستيقظ وبعد نصف ساعة فحسب من استيقاظه، كانت الطابعة تعمل بكفاءة تامة.

• أي مستوى من التفصيل أريد؟ هل أريد الخروج من قراءتها بالصورة الكبيرة؟ هل أريد فهم النقاط الرئيسية فحسب؟ هل أريد تذكر حقائق معينة وتفاصيل أخرى؟ هل القراءة هي الوثيقة الكاملة المناسبة لهدفي؟ هل أستطيع الحصول على ما أريد من خلال قراءة فصل أو جزء واحد؟

• ما مقدار الوقت الذي لدي استعداد لقضائه الآن لكي أحقق هدف في الالتزام الوظيفي يؤدي لمنح الانتباه للمهمة المطلوب إنجازها. إنني أزيد من أهمية القراءة لأنها هي الشيء الوحيد الذي أختار القيام به الآن.

باختصار، هل تريد فهماً عاماً للمعلومات، أم تحتاج إلى تفاصيل أدق؟ هل تريد دراسة شيء ما، أم فقط تريد المتعة والاسترخاء؟



كثير من الناس يمضون في رحلة بلا غاية. إنهم ينخرطون في القراءة بدون أي إدراك لما يريدون تحقيقه. إنني، إذا لم أحصل على قيمة من الشيء الذي أقرأه، أتساءل: "ما هدف في؟". ودائماً ما تكون الإجابة المدوية هي: "هاه؟". إذا لم يكن لدي هدف، فإن قراءتي تتسم بالسلبية وغالباً ما تكون مضيعة للوقت.

الهدف وإدارة الوقت صنوان متلازمان لا ينفصمان. في عصر المعلومات الذي نعيشه الآن، لا يمكننا بعد الآن التجرؤ على قراءة كل وثيقة بنفس السرعة أو بنفس مستوى الفهم. ليس هذا مستحيلًا فحسب في ضوء كمية المواد التي نحتاج لقراءتها، بل إنه أمر غير مرغوب أيضاً. فكما قال فرانسيس بيكون، فإن بعض الأشياء تستحق القراءة بالتفصيل؛ وأخرى لا تستحق القراءة على الإطلاق.

تذكر دوماً أن هدفك يمكن أن يكون مبتكراً تماماً. فعلى سبيل المثال، قد يكون هدفك الرئيسي من القراءة في عيادة طبيب الأسنان هو التشثيت: إنك ببساطة تود تجنب التفكير في صوت المثقاب في الغرفة المجاورة. هذا هدف شرعي ويستحق تجربة قراءة مميزة.

حدد هدفك في كل مرة تقرأ فيها. تلك العادة تنشط المخ وتزيد حدة التركيز. فعندما تحدد هدفك، تبدأ قوة عقلك كاملة في العمل بنشاط.

وبالإضافة إلى هذا، فإن الهدف يخفف من وطأة الشعور بالذنب، وهو تعبير كثيراً ما يستخدمه الناس عندما يتحدثون عن عادات القراءة الخاصة بهم. فكثيرون منا انطبعت بداخلهم قواعد صارمة بشأن الكيفية التي يفترض أن نقرأ بها. قال لي أحد الرجال: "إنني أشتري المجلات، وحتى إذا كنت لا أرغب في قراءة جميع المقالات، فإنني أشعر قسراً بضرورة قراءة كل ما تحتويه".

ومع وجود الحس بالهدف، يمكنك أن تبرر تتحية المواد التي لا تحتاج لقراءتها جانبياً. وببساطة شديدة، تخلص من المنشورات التي لا ترى فيها قيمة بالنسبة لك.

ووضع الهدف أمر لا يستغرق أكثر من ثانيتين، إلا أن مردوداته يمكن أن توفر لك مئات الساعات على مدار حياتك. هذا الأسلوب ذو أثر عميق للغاية لدرجة أنه يمكن أن يغير من فعالية قراءتك بشكل فوري ودائم.

٢. ادخل الحالة العقلية المثالية للقراءة



عندما أقرأ بأقصى قدر من الكفاءة والفعالية، يكون جسدي مسترخياً وعقلي متنبهاً ومتيقظاً. وإذا حافظت على حالة التنبه المسترخي تلك، فإنني أكون أكثر قدرة على فهم، وحفظ، وتذكر ما أقرأه.

ولمساعدتك على الوصول بسرعة وبسهولة إلى حالة التنبه المسترخي المثالية، يمكنك استخدام "أسلوب ثمرة اليوسفي". هذا الأسلوب البسيط يوجه انتباهك تلقائياً ويحسن أداءك في القراءة فوراً.

توضح الدراسات أن كلاً من القراءة والذاكرة تحتاج للانتباه. إنك تستطيع الانتباه لسبع معلومات مختلفة في وقت واحد، وقد يزيد أو يقل هذا الرقم بمقدار اثنين (وهذا هو السبب وراء كون أرقام الهاتف كانت مكونة في الأصل من سبعة أرقام). وبعبارة أخرى، فإن لديك حوالي سبع وحدات انتباه متاحة في أي لحظة.



وتشير الدراسات أيضاً إلى أن تثبيت إحدى وحدات الانتباه على نقطة واحدة معينة يساعدك على تركيز وحدات الانتباه المتاحة الأخرى عند القراءة. والموضع الذي تثبت عليه وحدة الانتباه أمر في غاية الأهمية. فعلى سبيل المثال، عند قيادة سيارة، تكون أفضل نقطة انتباه هي الطريق أمامك؛ وليس غطاء المحرك أو مخفف الصدمات. وبالنسبة للقارئ الكفؤ، تقع نقطة الانتباه المثالية خلف وأعلى الرأس تماماً.



اقرأ
النقاط

أسلوب ثمرة اليوسفي يساعد في تحديد نقطة الانتباه المثالية والحفاظ عليها ويؤدي على الفور لإنشاء حالة التنبه المسترخي للجسم والعقل التي نريدها من أجل القراءة. وإليك الخطوات التي يجب عليك اتباعها:

- أمسك في يدك بثمرة يوسفي متخيلة. استشعر ثقلها، ولونها، ومادتها، ورائحتها. والآن اهدفها في يدك الأخرى وأمسك بها. اهدف ثمرة اليوسفي بين يديك مرات عديدة.

- أمسك ثمرة اليوسفي الآن بيدك السائدة وضعها على الجزء العلوي الخلفي من رأسك. المس هذه المنطقة برفق بيدك. تخيل الشعور بثمرة اليوسفي مستقرة هناك بينما تعيد ذراعك لأسفل وترخي كتفك. تخيل أن ثمرة اليوسفي تلك ثمرة سحرية، وأنها سوف تبقى في مكانها هذا دائماً.

- أغلق عينيك برفق ودع ثمرة اليوسفي تتوازن فوق رأسك. لاحظ ما يحدث لحالتك الجسدية والذهنية عندما تفعل هذا. ستشعر بالاسترخاء والانتباه. ومع إبقاء عينيك مغلقتين، تخيل مجال رؤيتك يُفتح أمامك.

- حافظ على الشعور المسترخي بالانتباه بينما تفتح عينيك وتبدأ القراءة.

وإليك تجربة يمكنك القيام بها الآن لاكتشاف الآثار المحتملة لأسلوب ثمرة اليوسفي. افتح أي صفحة لم تقرأها بعد من صفحات هذا الكتاب. اقرأ فقرتين أو ثلاث فقرات دون أن تكون الثمرة في مكانها. وبعد ذلك، تأمل تجربتك. ثم ضع ثمرة اليوسفي في مكانها، باستخدام الطريقة الموضحة أعلاه، وقرأ فقرتين أو ثلاث فقرات جديدة. قارن بين التجربتين.



أثناء التجربة، قد تكون شديد القلق تجاه القيام بشيء مختلف. إذا كان الأمر كذلك، فقد تجد أنه من الصعب اكتشاف الأثر. كثير من الناس يشيرون إلى مجال رؤية أوسع، وحركة سلسلة للعينين مع قليل من التقطع أو القفز، وقدرة على قراءة جمل وعبارات وحتى فقرات كاملة بنظرة واحدة.

استخدام هذا الأسلوب يتيح لك الانطلاق في قراءة المواد بسرعة وسهولة متزايدتين. كما تتحسن قدرتك على التركيز على المعلومات، وتصبح القراءة أكثر جلباً للاسترخاء.

في البداية، سوف تضع ثمرة اليوسفي بوعي فوق مؤخر رأسك. وسرعان ما سيصبح الأمر تلقائياً بحيث يتم تثبيت إحدى وحدات الانتباه في مكانها في أي وقت تمارس فيه القراءة.

تلك الحالة من الاسترخاء الجسدي والانتباه العقلي مثالية أيضاً في أنشطة مهمة أخرى. ويتم بحث هذه الحالة على نطاق واسع باعتبارها حالة ذروة الأداء البشري. وتلك الحالة مشابهة لحالات التأمل، والتفكير الروحي، والخشوع، وهي الحالات التي تكون فيها مستغرقاً في اللحظة الراهنة.

وعلى الرغم من أن تلك حالة من الاسترخاء، فإنها ليست مثل النوم أو النعاس. وبدلاً من ذلك، فإن عقلك يركز بانتباه بينما تتعمق بهدوء داخلي. حينها، تستطيع الوصول إلى جميع مواردك الداخلية الطبيعية واستخدامها.

تجميع الأجزاء معاً



اقرأ
النقاط

النهج التالي يمكن أن يساعدك على الاستعداد للقراءة في ٢٠ ثانية. قد ترغب في جعل أحد أصدقائك يوجهك خلاله أو يسجله لك على شريط بحيث تتمكن من عرضه ومشاهدته لاحقاً.

• ضع مواد القراءة أمامك. لا تبدأ القراءة بعد.

• ابدأ في الاسترخاء عن طريق إغلاق عينيك. كن واعياً لجسدك من قمة رأسك حتى أخمص قدميك. يجب أن يكون ظهرك منتصباً، ووضع جسدك مريحاً، وتنفسك هادئاً مسترخياً.

• اذكر هدفك من القراءة ذهنياً (مثال: "خلال الدقائق التالية، سأقرأ هذا المقال من المجلة لمعرفة بعض الأفكار حول كيفية تحسين مهارات إدارة الوقت").

• ضع ثمرة اليوسفي المتخيلة فوق الجزء العلوي الخلفي من رأسك.

• كن واعياً لنفسك بينما تشعر بالاسترخاء والانتباه. ارسم ابتسامة خفيفة في عينيك وعلى أطراف شفطيك لإرخاء وجهك. حتى بينما تكون عيناك مغلقتين، يمكنك تخيل مجال الرؤية يفتح أمامك. إن لديك ارتباطاً مباشراً بين العين والعقل.

• والآن، افتح عينيك بهدوء وابدأ القراءة بمعدل السرعة المريح بالنسبة لك، ومع الحفاظ على حالة الانتباه المسترخي.

المزيد حول أسلوب ثمرة اليوسفي

عادة ما تكون حالة القراءة المثالية مفقودة لدى الكثير جداً من الناس، خاصة في العمل. فعندما نقرأ في العمل، غالباً ما نسمع رنين الهاتف، أو نسمع أحدهم يتكلم في الممر الخارجي، أو يكون علينا الإسراع لحضور اجتماع، أو نتشتت عقولنا بفعل أفكار غريبة عارضة بشأن البقالة أو إصلاح السيارة. ومع هذا الارتباك والتشوش للأحداث الذهنية، أين يستقر انتباهنا؟ في كل مكان. وتصبح القراءة ضرباً من المستحيل.

وعلى النقيض من ذلك، فإن حالة القراءة المثالية هي حالة التدفق، حيث تكون مستغرقاً تماماً في المهمة التي تقوم بها. وهنا يلعب أسلوب ثمرة اليوسفي دوره.

في منتصف الثمانينيات من القرن العشرين، قرأت مقالاً رائعاً في مجلة Brain/Mind Bulletin عن رون ديفيز، وهو متخصص في القراءة. كان ديفيز

مصاباً بخلل القراءة dyslexia، وهو نوع من أنواع العجز القرائي. وأثناء بحثه عن حل لمشكلته، توصل إلى اكتشاف.

لقد وجد أن الأشخاص المصابين بخلل القراءة لديهم نقطة انتباه متجولة، أي أنها تطوف في كل مكان دون أن تستقر عند نقطة ثابتة. وعلى الجانب الآخر، فإن القراء البارعين لديهم نقطة انتباه ثابتة خلف وأعلى رؤوسهم مباشرة.

وعن طريق تدريب نفسه على إعادة توجيه انتباهه، استطاع زيادة مهاراته في القراءة، والكتابة، والتعجي من المستوى الابتدائي إلى مستوى الجامعة في أقل من ثلاث سنوات. واليوم، يدير ديفيز عيادة خاصة لعلاج الأشخاص المصابين بأنواع العجز عن التعلم. ويحتوي كتابه الرائع The Gift of Dyslexia على شرح تفصيلي للطريقة. تبدأ جلساته عادة بتدريب عملائه على العثور على نقطة الانتباه المثالية، التي يسميها "المركز السطحي للوعي البصري".

لقد جربت أسلوبه بنفسي، ولاحظت على الفور تحسناً في قدرتي على التركيز وسهولة القراءة. فكرت في نفسي قائلاً، إذا كان هذا الأسلوب قد أفلح وأتى ثماره مع المصابين بخلل القراءة، فماذا سيكون أثره على قارئ بالغ طبيعي ولكنه مشتت إلى حد يمنعه من القراءة بكفاءة وفعالية.

لقد أمدتني جهود ديفيز بما أحجته من أجل قفزة إبداعية. ولكي أكمل أثر "المركز السطحي للوعي البصري" الذي ابتكره ديفيز، ابتكرت أنا "أسلوب ثمرة اليوسفي".

معظم الناس يجدون فوائد عديدة تتحقق فوراً من خلال أسلوب ثمرة اليوسفي. فهم، بداية، يدخلون بسرعة وسهولة في حالة مسترخية من الانتباه واليقظة. وبالإضافة إلى هذا، فإنهم يهدئون عقولهم ويركزون انتباههم تلقائياً. والنتيجة هي تحسن فوري في مهارات القراءة.

تاريخياً، وصل إلينا أسلوب ثمرة اليوسفي بعدة أشكال متنوعة. وصدق ذلك أولاً تصدقه، لقد كانت "قبعة التفكير الصينية"، و"قبعة الساحر"، وحتى المفهوم الأصلي لـ "قبعة الأحق" جميعها وسائل لتركيز الانتباه. وكل وسيلة من تلك الوسائل تثبت جزءاً من انتباهك في مكان خلف وأعلى رأسك.

جرب هذا الأسلوب واختبره. إذا كانت صورة ثمرة اليوسفي لا تفلح معك، فجرب طريقة أخرى لتثبيت انتباهك في مكان خلف وأعلى رأسك. تخيل ارتداء قبعة مكسيكية عريضة يجلس فوقها طائر. استشعر القبعة وهي تستقر فوق رأسك وركز انتباهك على الطائر.

وهناك طريقة أخرى وهي أن تتخيل الوقوف خارج جسدك، والنظر من فوق رأسك، أثناء القراءة. وبينما تفعل هذا، لاحظ التحول في مشاعرك.



عندما تركز نقطة انتباهك باستخدام أي من هذه الأساليب وتفتح عينيك، يحدث شيء غريب. ففجأة تصبح المادة التي تقرأها أكثر سهولة. يتسع مجال رؤيتك، ويمكنك حتى أن ترى يديك وهما تقلبان الصفحات. وفي هذه الحالة، تكون مستعداً لتلقي معلومات بصرية أكثر بكثير مما كان يحدث قبل ذلك.



إن الهدف هو تعديل حالتك العقلية. إنك لا تحاول الاحتفاظ بالشعور بثمرة اليوسفي طوال وقت قراءتك. إن تحديد نقطة انتباه ثابتة يشبه كثيراً وضع حجر ارتكاز أعلى قنطرة حجرية. ذلك الحجر في الأعلى يحافظ على تماسك وثبات باقي الأحجار جميعاً في مكانها.

وبالمثل، فإن نقطة الانتباه الثابتة المحددة يبدو أنها تجمع وترتكز باقي وحدات الانتباه على مهمة القراءة. وبمجرد أن تضعها في مكانها، يمكنك نسيان أمرها. إنك عندما تمر عبر مدخل، لا تضطر لحمل الباب معك. فقط انطلق وابدأ القراءة؛ سيعتني عقلك بباقي الأمور.



خذ بعض الوقت لتفكر في الطريقة التي يمكنك بها استخدام ما تعلمته في هذا الفصل:

اقرأ النقاط

- الاستعداد هو أساس نظام العقل بأكمله.
- المكونات الرئيسية للاستعداد هما تحديد الهدف ودخول الحالة العقلية المثالية بنقطة انتباه ثابتة في الجزء الخلفي الأعلى من رأسك.
- القراءة الهادفة تعني القراءة بقوة.
- أسلوب ثمرة اليوسفي هو إحدى طرق تثبيت الانتباه مما يؤدي تلقائياً إلى الحالة العقلية المثالية.

امنح نفسك بعض الوقت الآن لتطبيق هذا الأسلوب على الفصول المتبقية من الكتاب. تخيل نفسك تقرأ باقي هذا الكتاب بهدف قوي. تخيل تحويل انتباهك إلى نقطة تقع وراءك وفوق رأسك مباشرة. ومرة أخرى، لاحظ التحول في حالتك البدنية عندما تفعل هذا. بينما تقرأ، ستشعر بمزيد من الاسترخاء، والتركيز، والانتباه، واليقظة، والاستغراق التام. إنك متوازن الآن في حالة التدفق، ومستعد للتعلم. خطوتك التالية هي...



٤

الخطوة ٢: المعاينة

إننا لا نستطيع قراءة شيء لا نعرفه؛ ويعني هذا أن المخ البشري يستطيع فهم النماذج المألوفة بالنسبة له فقط. فكلما زاد ما تعرفه عن نص ما قبل أن تبدأ في قراءته فعلياً، كانت قراءة النص أكثر سهولة.

والطريقة السريعة لاكتشاف النماذج المألوفة داخل النص هي المعاينة. المعاينة تزيد سرعة فهمك ولا تستغرق أكثر من دقائق معدودة، أو -في بعض الأحوال- ثوانٍ معدودة فحسب. وهناك ثلاث مراحل للمعاينة:



١. مسح المادة المكتوبة

٢. تحديد الكلمات المنبهة في النص

٣. المراجعة وتحديد أهداف الاستمرار في القراءة

<http://www.ibtesama.com/vb>

١. مسح المادة



عندما كنا نفكر أنا وزوجتي في شراء منزلنا، استكشفنا المنطقة أولاً. تمسينا إلى شاطئ البحيرة وحول المبنى، وقدنا السيارة إلى المدرسة الابتدائية وداخل المدينة. نظرنا في خريطة للمنطقة واستكشفنا المقاطعة القريبة والحدائق والساحات المحلية. وبعبارة أخرى، قمنا بمسح المنطقة.



اقرأ
النقاط

عندما تفكر في قراءة كتاب، أو مجلة، أو مطبوعة أخرى، قم بمسحها أيضاً. سوف تتعرف على البنية وتعرف كيف يمكنك التقدم. تجول في المادة المكتوبة لكي ترى:

- العناوين والعناوين الفرعية
- النص الموجود في الغلافين الأمامي والخلفي
- جدول المحتويات
- بيانات حقوق الملكية
- الفهرس
- أول وآخر صفحة من الكتب، أو أول وآخر فقرة من الوثائق الأخرى
- النص المكتوب بخط أسود عريض أو مائل، بما في ذلك العناوين والعناوين الفرعية

- المادة المكتوبة في مربعات، أو أشكال، أو جداول
- الملخصات، أو النظرة العامة، أو أسئلة المراجعة

قد تدهش من مقدار ما ستحققه من خلال هذه الاستراتيجية. في بعض الحالات، سوف تجد كل ما ترغب في معرفته؛ من خلال المسح فحسب.



المسح يتيح لك أن تعرف الموضوع الذي يبدو أن النص يتناوله ويمكن أن يساعدك في التنبؤ بما يحتويه النص. ويمكن أن يساعد في توجيهك إلى الموضوع الذي تبحث فيه عن المعلومات المهمة.

كتب "تعلم الطريقة" مثلاً عادة ما تقدم لك عدداً من المهام التي يجب أن تقوم بها بترتيب معين. وكتب "تعريف الأشياء" عادة ما تطرح مشكلة وتقتراح لها حلاً.

لا تقض وقتاً طويلاً في عملية المسح: المقال القصير، ٣٠ ثانية؛ والمقال الطويل أو التقرير، ٣ دقائق؛ والكتاب، ٥-٨ دقائق. هذا كل شيء. إذا استغرق الأمر وقتاً أطول من هذا، فمن المرجح إذن أنك تقرأ بالطريقة التقليدية؛ ولا تقوم بالمسح.

والمسح له ميزة إضافية. إنه يعزز الذاكرة طويلة الأجل، لأنه يساعدك في فهم وتصنيف المادة التي تقرأها. إنه يشجعك على بناء هيكل ذهني لما تقرأه. إنك تتذكر أي مادة تقوم بتنظيمها بفعالية لفترة أطول.

٢ . تحديد الكلمات المنبهة

هل شعرت أبداً من قبل أثناء القراءة أن كلمات معينة كانت تكاد تقفز خارج الصفحة وتطالب بانتباه خاص؟ الأرجح أن تلك الكلمات المهمة كانت هي النقاط الأساسية في رسالة الكاتب. تلك الكلمات مهمة بصورة ملحّة. إنها تبدو وكأنها تقول: "أنت، انظر إلي". تلك الكلمات هي الكلمات المنبهة.



الكلمات المنبهة هي كلمات أساسية؛ إنها المصطلحات البارزة المستخدمة بشكل متكرر والتي تجسد فكرة رئيسية. إنها أدوات التوجيه التي تساعدك على فهم معنى النص.



والكلمات المثيرة تساعد العقل الواعي على صياغة الأسئلة ليجيب عنها العقل الداخلي. إنها تصبح هدفاً لمخك خلال مرحلة القراءة التصويرية ومرحلة التشييط. سوف يسلط مخك الضوء عليها خلال بحثه في النص، مما يساعدك في فهم المعنى وتحقيق هدفك بسرعة.

تحديد الكلمات المنبهة أمر بسيط. فمثلاً، في الفصل ٢، ذكرت قراءة المرحلة الابتدائية، وتحول المنظور، والهدف، والمعتقدات. تلك المصطلحات تستحق اسم الكلمات المنبهة. وتحديد تلك الكلمات يساعد في صنع نوع من الفضول والشغف، باعتبارها مكونات ضرورية في التعلم الفعال والقراءة بكفاءة.

معظم الناس يحددون الكلمات المنبهة بسهولة عند قراءة الأعمال غير الأدبية. وقد يخفقون تماماً عند مطالعة الأعمال الأدبية مثل القصص القصيرة، والمسرحيات، والروايات، والشعر. والأعمال الأدبية تقدم لنا الكلمات المنبهة في شكل أسماء الشخصيات، والأماكن، والأشياء.

وتحديد الكلمات المنبهة طريقة ممتعة لاختبار برودة الماء قبل الغوص بحثاً عن المعنى. فقط تنقل بين كل ٢٠ صفحة أو نحو ذلك من الكتاب ولاحظ الكلمات التي ستجذب انتباهك.



جميع المواضيع التي تقوم بمسحها ستفيد في بحثك: أغلفة الكتاب، وجدول المحتويات، والعناوين، والفهرس. في الفهرس مثلاً، ابحث عن الكلمات المتبوعة بأكبر عدد من أرقام الصفحات (وهو ما يعني أنها تكررت في جميع تلك الصفحات). من المؤكد أن تلك تعتبر كلمات منبهة مهمة.

في البداية، أقترح أن تسجل ذهنياً ٥-١٠ كلمات منبهة للمقالات، وتكتب قائمة بحوالي ٢٠-٢٥ كلمة منبهة للكاتب. ينبغي أن تكون قادراً على الوصول لهذا العدد من الكلمات في دقيقتين أو أقل.



كن مرحاً ومسترخياً، وسيكون من الأسهل أن تحدد المصطلحات القوية المهمة.

٣. المراجعة



الجزء الأخير من عملية المعاينة يساعدك في تقييم ما حققته من عملية المسح وقائمة الكلمات المنبهة. قم بعملية جرد صغيرة. قرر ما إذا كنت ترغب في التقدم أكثر في قراءة الوثيقة واستخلاص المزيد من محتوياتها أم لا. فكر فيما إذا كنت تستطيع تحقيق هدفك من القراءة أو ما إذا كنت تحتاج لإعادة تحديد هذا الهدف. هل تذكر قاعدة ٢٠/٨٠؟ أسأل نفسك ما إذا كان هذا الكتاب أو المقال يرتبط "بأعلى ٢٠ بالمائة" أم لا.

قاعدة ٢٠/٨٠:
إذا تم ترتيب جميع العناصر حسب القيمة، فإن ٨٠ بالمائة من القيمة ستنبع من ٢٠ بالمائة من العناصر، في حين أن الـ ٢٠ بالمائة المتبقية من القيمة ستأتي من ٨٠ بالمائة من العناصر.

بعد المعاينة، يمكن حتى أن تقرر عدم قراءة الوثيقة. وهذا أحد أفضل الأشياء التي يمكن أن تصنعها لنفسك في عصر حمل المعلومات الزائد الذي نعيشه. وفر على نفسك عناء استيعاب معلومات لا تحتاجها. إن لديك أشياء أخرى تفعلها. وفر الوقت لها إذن.

بعد المعاينة، قد تقرر أنك ترغب في معرفة الوثيقة بصورة عامة فحسب. وبعد ذلك، إذا كنت ترغب في معلومات أكثر تفصيلاً، فستعرف أين تجدها. الأمر أشبه باستخدام مجموعة من الموسوعات: ليس عليك أن تستظهر محتويات كل مجلد منها. إنك تحتاج فقط لأن تعرف ما يكفي لالتقاط المجلد المناسب من فوق الرف.

اقرأ كما لو كنت تبتاع البقالة

إن مخك متفوق في تصنيف المفاهيم والأفكار والتعرف على النماذج والأنماط المتكررة. والمعاينة تساعد في تحقيق كلا الأمرين. إنها تتيح لك بناء فئات ذات مغزى، وتحديد النماذج المتكررة، والمفاهيم الجوهرية التي تؤدي إلى الفهم. ومن ثم تبدأ في اكتشاف نسبة الـ ٤-١١٪ من النص والتي تحتوي على الرسالة الأساسية وتحقق هدفك.

بدون الفئات والتصنيفات، سيبدو لك النص كما يبدو العالم لطفل حديث الولادة؛ عبارة عن عرض مستمر لمشاهد، وأصوات، وأحداث أخرى، "ارتباك مختلط محير"، كما وصفه عالم النفس ويليام جيمس.



إن سر المعاينة الناجحة هو تجنب التعمق في النص أكثر مما ينبغي بسرعة أكبر مما ينبغي. ربما تجد في نفسك إغراءً للتوقف عن المعاينة السريعة والبدء في القراءة بالتفصيل. راقب دافعك للتركيز على التفاصيل، واترك هذا الدافع يخفتي، وعد إلى المعاينة.

إنك ترغب في تحقيق أقصى استفادة من كل دقيقة تقضيها في القراءة. إذا بدأت في قراءة التفاصيل قبل الأوان، فقد تتوَل بك الحال بسهولة إلى البطء، والتهاذي بين الفقرات والصفحات التي لا علاقة لها على الإطلاق بهدفك. وقد يؤدي هذا إلى فقد الحافز والقوة الدافعة، وتلاشي الاهتمام، وحتى إلى إغفاءة جيدة.



لكي تتجنب هذا، امتنع قليلاً عن قراءة التفاصيل. هذا يدعم تحفزك. إنه يغرس فيك الرغبة لمعرفة المزيد لكي تملأ الهيكل العام الذي تبنيه في عقلك.

أحد أكثر جوانب المعاينة متعة وفائدة هو الشعور بالجوع للمعلومات والأفكار. هذا الجوع يزيد التزامك بالقراءة ويحفز عقلك بأكمله على تحقيق رغباتك.



قم بالمعاينة في كل مرة تقرأ فيها. إن قراءة نص طويل أو معقد بدون معاينته أولاً يشبه الذهاب إلى متجر البقالة لشراء ثمرة تفاح والبحث في كل عنصر على كل رف من أجل العثور عليها. بدلاً من ذلك، ابحث عن قسم الفواكه، وتوجه مباشرة إلى ما تريد. وفيما يتعلق بالقراءة، يعني هذا التوجه مباشرة نحو الفقرات التي ترتبط بصورة مباشرة بتحقيق هدفك.



احذر المصائد

قد تكون المعاينة عبارة عن مصيدة، لأنها في المرة الأولى تبدو أشبه كثيراً بالقراءة العادية. فحيث إنك ترغب في أن تعرف ما يحتويه كتاب أو مقال، فإنك قد تشعر بإغراء الاندفاع في قراءة الأجزاء المثيرة لمدة ٢٠ أو ٣٠ دقيقة مثلاً. احذر الوقوع في مصيدة الإغراء! تلك ليست معاينة. إن حشو عقلك الواعي بمثل هذا القدر الكبير من المعلومات يؤدي إلى توقف مخك عن الوصول إلى قاعدة البيانات الأكبر الخاصة به لصالح الذاكرة العاملة الرئيسية المستخدمة عادة في القراءة التقليدية. يعني هذا أنه بعد القراءة التصويرية، يتذكر المخ المعلومات التي قمت بمعاينتها فقط.



إذا واجه قارئ تصويري مبتدئ مشكلة ما، فإن المشكلة الأكثر شيوعاً تنتج عن سوء القيام بعملية المعاينة. إنه يقول: "لست واثقاً بأنني أحقق أي شيء من خطوة القراءة التصويرية". وعند سؤال مثل هؤلاء عن الكيفية التي استخدموا بها "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"، يقولون إنهم قضوا ١٥ دقيقة أو أكثر في خطوة المعاينة.



عندما تتسبب المعاينة في إيقاف الوصول إلى قاعدة البيانات الواسعة للمخ، فإننا نوصي بالتوقف الفوري عن المعاينة. في هذه الحالة، نقترح ما لا يزيد على دقيقة واحدة لمعاينة كتاب أو مقال طويل؛ وهذا وقت كافٍ فقط لأن تقول: "نعم، هذا شيء أرغب في قراءته". وبعد ذلك، تصبح الاستراتيجية المثالية هي القيام بخطوة "القراءة التصويرية" ثم القيام بعملية "معاينة بعدية".

والمعاينة البعدية تأخذ شكلاً مشابهاً للمعاينة القبليّة: المسح، والكلمات المنبهة، والمراجعة. إلا أنك في المعاينة القبليّة تقوم بهذه الخطوات الثلاث بعد القراءة التصويرية. يمكنك معاينة النص قبل القراءة التصويرية أو بعد القراءة التصويرية مباشرة. يفضل عالم النفس التعليمي د. وين وينجر، مؤلف كتاب The Einstein Factor، المعاينة البعدية على المعاينة القبليّة. فهذا من شأنه أن يحافظ على نشاط قدرات المعالجة الفائقة للمخ.

ستجد وصفاً كاملاً للمعاينة البعدية في الفصل ٦.

المعاينة القبليّة أم المعاينة البعدية؟



مازلت أوصي بالقيام بخطوة المعاينة قبل القراءة التصويرية لأنها تؤدي دوراً مهماً، وهو دور يسميه المتخصصون في القراءة "التنظيم المسبق". فالمعاينة القبليّة تساعد المخ على تحديد فئات المعلومات القادمة، مثل إعداد خزائن الملفات التي تحفظ فيها البيانات الواردة.

وبالإضافة إلى هذا، أعتقد أن معظم الناس يمكنهم فهم النموذج الجديد للقراءة بسرعة واستخدام المعاينة بفعالية. وعندما يفعلون ذلك، يدركون الفائدة المباشرة التي تعود عليهم من مزيج المعاينة والقراءة التصويرية.

وينبغي أن يتعلم الأطفال كيفية المعاينة لقيمتها الكبيرة في توجيه عقول المبتدئين صفار السن. فالمعاينة تضمن أن المادة التي يتم استيعابها بواسطة القراءة التصويرية ستكون مفيدة للقارئ. والقارئ التصويري المبتدئ يأخذ ما بين خمس إلى ثماني دقائق لمعاينة كتاب، ولكن القارئ التصويري الماهر المخضرم لا يحتاج أبداً لأكثر من دقيقة إلى ثلاث دقائق ليقرر ما إذا كان يرغب في استكمال باقي خطوات القراءة التصويرية أم لا.



وعندما يتعلق الأمر بالقراءة من أجل تعزيز الإبداع، أو التبصر بمادة جديدة، أو تطوير المعرفة أو المهارات الشخصية لتغيير منظور سائد، فإن المعاينة البعدية تكون أفضل من المعاينة القبليّة. فالمعاينة البعدية تتيح للقارئ التصويري استبعاد مرشحات العقل الواعي. كما أنها تعجل بعملية التنشيط أيضاً.

ملخص

تعلمت في هذا الفصل النقاط التالية:



اقرأ
النقاط

• المعاينة تتيح لعقلك إنشاء نماذج متكررة لزيادة السرعة والفهم أثناء القراءة.

• لكي تقوم بعملية المعاينة، عليك أن تقوم بالمسح، وتحديد الكلمات المنبهة، والمراجعة.

• المسح يشبه تمشية حول الحدود الخارجية لما تقرؤه بغرض فهم بنيته وكيفية التقدم في قراءته.

• الكلمات المنبهة هي مصطلحات أساسية تساعدك على صياغة الأسئلة التي سيعمل عقلك الداخلي على الإجابة عنها.

• المراجعة هي عملية جرد صغيرة تساعدك على التأكد من أنك تقرأ ما يحقق هدفك.

• المعاينة القبلية يمكن أن تعوق الوصول إلى قاعدة البيانات الواسعة للمخ إذا تم القيام بها بشكل خاطئ.

• المعاينة البعدية توفر بديلاً مثالياً للمعاينة القبلية بالنسبة للقارئ التصويري المبتدئ، خاصة أولئك الذين يحاولون قراءة وفهم كتاب كامل أثناء المعاينة.

ولكي تطبق أساليب المعاينة، خذ لحظة لتخيل أنواع مواد القراءة التي قد تواجهها في الأسبوع المقبل. تخيل أنك تقوم بمعاينة مصادر المعلومات المتنوعة تلك. لاحظ كيف أن بضع دقائق قليلة من المعاينة يمكن أن توفر لك ساعات طويلة من الوقت خلال الأسبوع، لأنك تستطيع التوصل بسرعة إلى المعلومات التي تريدها وتتخلص من القراءة المسهبة التي لا ضرورة لها.

الفصل ٥ يأخذك إلى الخطوة التالية - القراءة التصويرية - وهي الخطوة الأكثر إثارة على الإطلاق.



رجل أعمال طلب منه التحدث في مؤتمر. لم يكن قادراً على الاستعداد للعرض التقديمي الذي سيلقيه بالأسلوب التقليدي الذي يعتمد على قراءة الكتب، وتدوين الملاحظات، وكتابة الخطاب. لم يتمكن إلا من قراءة العديد من الكتب تصويرياً بشكل جعله يظن أنه سيكون عليه الارتجال. ولدهشته، قدم عرضه التقديمي بصورة متدفقة مليئة بالنقطة. بل إنه عرض بعض الإحصائيات التي برزت في عقله فجأة؛ والتي من الواضح أن عقله غير الواعي زوده بها. وقد تلقى تقييماً ممتازاً من جماهيره، وقام بعد ذلك بمراجعة الكتب للتأكد من صحة كل معلومة ذكرها؛ وكانت جميعها صحيحة.

أدرك ميرمج كمبيوتر أنه عن طريق قراءة صفحات الكود تصويرياً، فإنه يستطيع اكتشاف أخطاء وعيوب البرامج بسرعة. وقال ميرمج آخر إن قدرته على كتابة كود سليم وفعال تتحسن عندما يقرأ صفحات الكود التي يكتبها ميرمجون آخرون تصويرياً.

كاتب روايات بوليسية قرأ عشرات الكتب البوليسية لتجميع الأساليب، والحوارات، والأوصاف... وما إلى ذلك. وعلى الفور تدفقت كتاباته بسهولة أكبر كثيراً بعد ذلك. لقد بدأ يرسل المسودة الأولى أو الثانية من الفصول إلى وكيله بدلاً من إرسال الخامسة أو السادسة كما كانت الحال سابقاً.

قرأ المدير التقني لقسم محاكاة الواقع في إحدى شركات الكمبيوتر الكبرى تصويرياً كل الأدبيات التي استطاع العثور عليها حول مجال عمله. ومنذ ذلك الحين، أصبح كاتباً غزير الإنتاج، حيث كان يطرح أوراقاً مهنية في المؤتمرات في جميع أنحاء البلاد. لقد أصبح يتلقى ثناءً مهنيًا شديداً من زملائه.

نسي أحد القراء التصويريين اسم شخص كان يعرفه. قام الرجل بقراءة دليل التليفونات تصويرياً، وتذكر الاسم بعد ثوانٍ من قراءة الصفحة التي كان فيها الاسم.

إحدى الممثلات أكثر قدرة على حفظ دورها عن طريق قراءة النص تصويرياً أولاً. وهي تقول أيضاً إن هذا يساعدها على امتلاك فهم أفضل للشخصيات.

كاتبة حسابات قالت إن قدرتها على التعامل مع جداول البيانات زادت بشكل كبير. لقد وجدت أن تذكر أوامر البرمجة واكتشاف الأخطاء أصبح أكثر سهولة بكثير.

وجد أحد المحامين نفسه يتحدى شاهداً خبيراً خلال جلسة استجواب بدون معرفة واضحة للأسباب التي جعلته يطرح الأسئلة التي طرحها. وقد أصبحت الأسباب واضحة عندما جاءت شهادة الخبير. كان المحامي قد قرأ في الليلة السابقة تصويرياً بعض الكتب التي تحتوي على حقائق مناقضة للمعلومات التي ذكرها الشاهد. لم يكن المحامي يعرف تلك الحقائق على مستوى الوعي؛ ولكن على مستوى ما دون الوعي، أعطاه عقله التوجيه اللازم لتحقيق هدفه.



٥

الخطوة ٣: القراءة التصويرية

القراءة التصويرية تدفعك نحو النجاح بسرعة الضوء. ففي وسط طوفان المعلومات الذي نعيشه اليوم، لماذا تفرق مع القراءة العادية أو تنجو بشق الأنفس مع القراءة السريعة؟ يمكنك الآن أن تحقق الازدهار والنجاح المبهر مع القراءة التصويرية. هذا الفصل يشرح لك كيفية البدء في استخدام الخطوة الأكثر إثارة من "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله". ولكي تتقن القراءة التصويرية، حافظ على توجه ذهني مرح ومنفتح.

القراءة التصويرية تعتمد على قدرة المخ الطبيعية على معالجة المعلومات على مستوى ما قبل الوعي. فبالنسبة لهؤلاء الذين يحررون أنفسهم ويثقون بقدرة عقولهم على إنجاز العمل المطلوب، تمثل القراءة التصويرية فرصة استثنائية لاكتشاف قدراتهم الحقيقية فيما يتعلق بالتعلم.

من خلال القراءة التصويرية، تقوم بإخضاع مخك لنماذج من النص عن طريق تصوير الصفحة المطبوعة ذهنياً. وليس هذا أسلوباً يجب أن تعمل جاهداً كي تتمكن من تطبيقه كما أنه ليس شيئاً يجب أن يفهمه العقل الواعي لكي يؤديه بشكل أفضل.

إن بذل الجهد الشديد في ممارسة القراءة التصويرية ومحاولة إتقانها قد يكون أمراً سلبياً يأتي بنتائج عكسية. فقط استخدم الأسلوب واستكشف النتائج.



خلال الصفحات القليلة القادمة، سوف تتعلم طرق أداء كل خطوة من عملية القراءة التصويرية. وبعد تعلم تلك الطرق، استمتع بقراءة هذا الكتاب تصويرياً.

١. استعد للقراءة تصويرياً

إعداد نفسك لممارسة القراءة التصويرية أمر يتطلب اتخاذ بعض القرارات. ما الذي ترغب في قراءته تصويرياً؟ ضع مادة القراءة أمامك واسأل نفسك ما إذا كنت تستطيع توفير الدقائق القليلة المطلوبة لقراءتها تصويرياً أم لا.

الخطوات الست لعملية القراءة التصويرية هي:

١. استعد للقراءة تصويرياً
٢. ادخل حالة التعلم المتسارع
٣. أكد على التركيز، والأثر، والهدف
٤. ادخل حالة التركيز التصويري
٥. حافظ على حالة ثابتة أثناء القراءة تصويرياً
٦. اختم

لماذا ترغب في قضاء بعض الوقت في قراءة تلك المادة تصويرياً؟ أخبر نفسك بوضوح بما تتوقع تحقيقه من خلال قراءة تلك المادة. تلك الخطوة التي تعتمد على تحديد هدفك ستتكرر بمزيد من الدقة في خطوة تالية من العملية. الهدف شيء في غاية الأهمية.

قرر أن تبقى منتبهاً لهذه التجربة وتجاهل أي مقاطعات خارجية. اتخذ وضعاً مفتوحاً، ومريحاً، ومنتصباً، ومسترخياً، ومستعداً لدخول حالة التعلم المتسارع.

٢. ادخل حالة التعلم المتسارع



في مرحلة سابقة من "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"، دخلت حالة من الانتباه المسترخي قبل المعاينة. وهدفك الآن هو دخول حالة عقلية مشابهة، ولكن أكثر استعداداً للتلقي؛ حالة تستطيع فيها الوصول للقدرات العقلية الهائلة والاستعداد المتزايد للتعلم.



واليك نهجاً لدخول تلك الحالة، التي تسمى أيضاً حالة التعلم المتسارع. في البداية، قد يتطلب الأمر دقائق كثيرة حتى تتمكن من إتمام هذا النهج. إلا أنك في النهاية ستمكن من دخول تلك الحالة المرغوبة في الوقت الذي يستغرقه شهيقة واحد عميق يتبعه زفير هادئ.



• اتخذ وضعاً مريحاً. بينما تتعلم هذا الأسلوب لأول مرة، استلقِ على الأرض. وبعد ذلك، اجلس بارتياح على مقعد.



• خذ نفساً عميقاً. ازفر، ثم أغلق عينيك.

• استشعر الاسترخاء البدني الكامل. خذ نفساً عميقاً واحتفظ به للحظة. وبينما تزفر ببطء، فكر في الرقم "٣" وكرر ذهنياً كلمة "استرخ". تلك هي إشارة الاسترخاء البدني. وبعد ذلك، قم بإرخاء المجموعات العضلية الرئيسية في جسدك بشكل متتابع من قمة رأسك وحتى أخمص قدميك. تخيل موجة من الاسترخاء تغمر جسدك بأكمله. اجعل كل عضلة تذوب حتى تسترخي بحبور وتحرر من أي توتر.

• الآن قم بتهديئة عقلك. خذ نفساً عميقاً واحتفظ به للحظة. ازفر ببطء. فكر في الرقم "٢" وكرر ذهنياً كلمة "استرخ". تلك هي إشارة الاسترخاء العقلي. تخلص من أي أفكار حول الماضي أو المستقبل. ركز وعيك على اللحظة الحالية. وبينما تخرج الزفير، تخيل أن أي توتر، أو قلق، أو مشاكل تطفو مبتعدة عنك. وبينما تأخذ الشهيق، اسمح للهدوء والسكينة أن يتدفقا إلى داخل كل جزء من جسدك.

• خذ نفساً عميقاً آخر واحتفظ به للحظة. ازفر ببطء؛ وفكر ذهنياً في الرقم "١". وبينما تفعل هذا، تخيل زهرة جميلة بعين خيالك. يشير هذا إلى أنك استطعت تركيز وعيك ودخلت إلى مستوى البراعة العقلية؛ وهي حالة واسعة وعميقة من الإبداع والقدرة على التعلم.

تخيل نفسك في مكان هادئ جميل. انتبه بوعي للمشاهد، والأصوات، والمشاعر المهدئة التي تجدها هناك. تخيل انقضاء ساعة من الوقت. اترك نفسك تسترخ هناك لبضع لحظات.

قبل أن تنتقل إلى الخطوات التالية، ذكر نفسك بهدوء بالتححرر من أي توترات أو مشتتات متبقية. ذكر نفسك بالحفاظ على تلك الحالة من الاسترخاء البدني والعقلي أثناء ممارسة القراءة التصويرية.

تتسم حالات المخ بتجارب ذاتية ومقاييس تردد دماغية كهربية (تختصر electro-encephalograph (EEG) (هـ تعني هرتز أو عدد الدورات في الثانية).

- حالة اليقظة = ١٢-٢٢ هـ، بيتا.
- حالة الانتباه المسترخي، الحالة المثالية للتعلم = ٨-١٢ هـ، ألفا.
- حالة الاسترخاء العميق، حالة مناسبة للتخيل الداخلي، ومرتبطة بالإبداع = ٤-٨ هـ، ثيتا.

تتيح لك عملية دخول حالة التعلم المتسارع السابقة صنع اتصال مع الموارد غير الواعية للعقل. ودخول تلك الحالة البدنية والعقلية ينشط فص المخ الأيمن ويجعله منفتحاً على المدخلات الواردة إليه. وهذا يجعلك أكثر تجاوباً مع أفكارك الإيجابية الشخصية. وبينما تكون في هذه الحالة من التناغم العالي، تقوم بفتح مدخل إلى "قاعدة البيانات" الأكثر عمقاً لذاكرتك طويلة الأجل.



العديد من الدروس، والكتب، والأشرطة التي تتناول موضوع الاسترخاء والتأمل يمكن أن تساعدك على التحلي بمهارة دخول حالة التعلم المثالية. وأشرطة Learning Strategies Corporation Paraliminal توجّهك خلال أساليب استرخاء مشابهة تستخدم في ندوات القراءة التصورية.

٣. أكد على التركيز، والأثر، والهدف

الأفكار إما تدعم وإما تعوق عملية التعلم. فالأفكار الإيجابية تساعد التعلم، والأفكار السلبية تحبط أو تعوق التعلم.



وضع الأفكار الإيجابية في عقلك يمكن أن يساعدك على تطوير المهارات وتحقيق النتائج المرغوبة. تلك الأفكار، التي تسمى توكيدات، تساعد في توجيه المادة التي تقرؤها تصويرياً نحو عقلك الداخلي. وتضم التوكيدات الأكثر فائدة بالنسبة للقراءة التصويرية ما يلي:

- "بينما أقرأ تصويرياً، أكون في ذروة التركيز".
- "كل ما أقرؤه يصنع انطباعاً دائماً في عقلي الداخلي ويكون متاحاً لي".
- "أرغب في معرفة المعلومات التي يحتويها هذا الكتاب (اذكر عنوان الكتاب هنا)، لكي أحقق هدفي (أعد ذكر هدفك)".

التوكيدات توجه مخك عن طريق تحديد الأهداف بوضوح. وعملية التوكيد تتجاوز أيضاً القيود المفروضة من قبل العقل الواعي. إنها تعيد توجيه أي حوار داخلي سلبي وتفتح أمامك إمكانيات النجاح.



من المهم أن يكون هدفك واقعياً يمكنك تحقيقه. فهدف مثل: "أرغب في حفظ فوتوغرافي لكل شيء أقرؤه تصويرياً" هو هدف سيئ الصياغة. فحيث إن هذا ليس هو الغرض من خطوة القراءة التصويرية وإن التذكر الكامل لكل شيء ليس أمراً منطقياً، فإن مثل هذا الهدف سيئ الصياغة يمكن أن يؤدي لإحباط لا داعي له وسوء في الأداء.



والهدف جيد الصياغة يكون هدفاً من قبيل: "استيعاب تلك المادة بشكل كامل وزيادة سرعة تطبيق هذه الأساليب والمفاهيم في حياتي العملية". وتحقيق مثل هذا الهدف أمر في نطاق سيطرتك، وهو يؤدي لمزيد من السهولة والنجاح.

٤. ادخل حالة التركيز التصوري

حالة التركيز التصوري تستخدم حاسة البصر لإدخال المعلومات البصرية مباشرة إلى العقل غير الواعي. في هذه الخطوة، ستتعلم استخدام حاسة البصر بطريقة مختلفة عن التي تستخدمها في القراءة العادية. فبدلاً من التركيز الشديد على الكلمات المفردة ومجموعات الكلمات، فإنك ستلقي "نظرة سريعة" لرؤية الصفحة بأكملها مرة واحدة".



عندما بدأت تطوير القراءة التصورية، كنت أعلم أن تركيز العينين بقوة يرسل المعلومات من خلال العقل الواعي. وكانت القراءة التصويرية تتطلب إرسال المعلومات من خلال معالج ما قبل الوعي إلى المخ. وأصبح السؤال هو: "كيف يمكنني النظر في شيء بدون تركيز عيني للنظر إليه؟".

إنك تقوي الارتباط بين العين والعقل بالتركيز التصوري. وهذا يحول تركيز القراءة بعيداً عن الصفحة التي تقرؤها إلى المعنى الذي يتم تخزينه فيما وراء عينيك (في عقلك).

لم يكن الحل هو إيقاف تركيز العينين. فهذا لم يؤدِّ لشيء إلا شعوري بالنعاس والخدر، حيث تلاشت مشاعر الانتباه المسترخي كما لو كان الصفاء البدني والعقلي مرتبطاً بوضوح الرؤية.

وفي ظهيرة أحد الأيام، فكرت ملياً في ذلك التناقض. قرأت مقالاً عن أستاذة في الفنون تدعى "بيتي إدواردز". في كتابها *Drawing on the Right Side of the Brain*، قالت بيتي: "إذا كنت ترغب في رسم إبهام يدي، فلا ترسم إبهام يدي"، لأنك ستستخدم نصف المخ الأيسر؛ وهو الجانب التحليلي غير الفني من المخ. وأضافت قائلة: "لكي ترسم إبهام يدي، ارسم المساحة المحيطة به". تلك الاستراتيجية تستخدم نصف المخ الأيمن؛ وهو الجانب الإبداعي من المخ.

مستخدماً نصيحتها، بدأت في النظر لصفحتي الكتاب المفتوح. كنت أنظر للمساحة البيضاء كلها نظرة موسعة، دون النظر للكلمات المفردة. وفجأة، كانت الصفحتان تكتسبان الوضوح والعمق، حيث كادتاً تبدوان ثلاثيتي الأبعاد. وفي منتصف الصفحة، ظهرت صفحة ثالثة مستديرة ضيقة.

ذكرني ذلك بالخبرات التي عشتها عندما كنت طفلاً. كان عقلي دائماً ما يسرح إذا اضطررت للجلوس والانتظار. ومن حين لآخر، إذا حدث أن كنت جالساً في غرفة لها أرضية مكسوة بالقرميد، كنت أرى أن الأرضية تبدو كشبكة ثلاثية الأبعاد؛ كما لو أن هناك طبقتين من الخطوط، بعمق ست بوصات. وإذا حاولت النظر إليها بتركيز، فإنها كانت تختفي. كان هذا الأثر يستمر فقط إذا حافظت على نظرة مسترخية واسعة، كما لو كنت أنظر إلى فراغ.

كان إدراكي لتلك الحالة البصرية الفريدة هو بداية حالة التركيز التصويري. وفي السنوات التالية لذلك، كانت هناك العديد من الاكتشافات التي ربطت بين التركيز التصويري وبين التقاليد القديمة للرؤية بالمخ بأكمله وليس بالعقل الواعي القاصر وحده.



إن جوهر التركيز التصويري هو استخدام عينيك بطريقة جديدة تسمى "الرؤية بأعين ناعمة". وهذا هو نقيض التركيز البصري الحاد، وهو الإجراء الطبيعي الذي نقوم به لرؤية صورة حادة واضحة لكلمة أو عبارة أو سطر مطبوع. وباستخدام التركيز التصويري، فإننا نوسع رؤيتنا المحيطية ونستعد لتصوير صفحات كاملة عقلياً بنظرة واحدة. وعندما نفعل ذلك، فإننا نعالج المعلومات البصرية على مستوى ما قبل الوعي وننقلها مباشرة إلى جهاز الذاكرة غير الواعي في المخ.

"الرؤية بأعين ناعمة" ليست فكرة جديدة. فالفلسفة الطاوية الصينية تشير إلى ما يسمى بـ "نظرة الرؤية الشاملة". كما يشير كارلوس كاستيندا، مؤلف سلسلة الكتب الشهيرة عن ممارسات "دون جوان"، الساحر المكسيكي، إلى نفس الشيء.

ويمكننا أن نجد وصفاً واضحاً للرؤية بأعين ناعمة لدى مايا موتو موساشي، وهو جندي أسطوري من القرن الخامس عشر ومؤلف كتاب The Book of Five Rings. في ذلك الكتاب، يشير موساشي إلى نوعين من الرؤية. الأول هو ملاحظة المظهر السطحي والحركة الخارجية. والثاني، على نقيض الأول، هو رؤية جوهر الأشياء. ويقول موساشي إنه باستخدام الرؤية المحيطية، يستطيع المقاتل تحديد موقع عدوه والتنبؤ بهجومه الوشيك قبل وقوعه.

وعلى الرغم من أنه قد لا يكون لدينا أعداء من هذا النوع، فإننا نستطيع باستخدام القراءة التصويرية تحقيق فوائد أخرى من هذا النوع من الرؤية المحيطية: الهدوء، والتركيز، والإبداع، والحدس، والقدرة على توسيع مجال إبصارنا بشكل هائل.



والأساس الفسيولوجي الذي يعتمد عليه هذا النوع من الرؤية -أو التركيز التصويري، كما نسميه نحن- أساس مدهش بحق. فمن الممكن تقسيم شبكية عيوننا إلى منطقتين. إحداها هي "النقرة"، وهي منطقة مكتظة بخلايا تسمى الخلايا المخروطية. وتلك الخلايا هي المسئولة عن رؤية العينين للصور. وكل خلية مخروطية لها عصب منفرد يربطها بالمخ. والمعلومات التي تدخل إلى النقرة تتم معالجتها بواسطة العقل الواعي.

وعندما تنتقل إلى النهايات العصبية للمنطقة الثانية من الشبكية، نجد خلايا أخرى تسمى الخلايا النبوتية. وعلى الرغم من أن عدة مئات من الخلايا النبوتية ترتبط بعصب واحد، فإن تلك الخلايا شديدة الحساسية. وفي الواقع، تلك الخلايا تستطيع رؤية ضوء شمعة من على بعد عشرة أميال. وعندما نكون في حالة التركيز

التصويري، فإننا نعلم على رؤية الخلايا النباتية أكثر بكثير من اعتمادنا على رؤية الخلايا المخروطية. ويتم معالجة محيط مجال إبصارنا بصورة لا واعية في هذه الحالة.

عن طريق استخدام التركيز التصويري، يقل تدخل العقل الواعي. وهذا التدخل يشتمل على "الدفاعات الإدراكية" التي ترشح المعلومات الواردة. وتقليل هذا التدخل يساعد على اكتساب المزيد من قدرات المعالجة الواسعة لمخك.



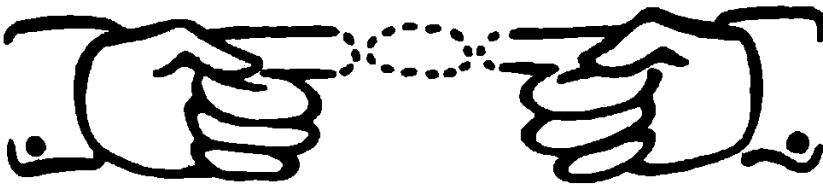
هذا التدخل يولد أيضاً الظاهرة الشائعة المعروفة باسم الرؤية النفسية. ويمكن أن تحدث تلك الرؤية عندما تبحث عن شيء في المطبخ مثلاً. قد يكون هذا الشيء أمامك مباشرة، ولكنك لا تراه لأنك تتوقع أن تجده في أحد الأدراج، وليس على الطاولة. التركيز التصويري يدرب مخك على التفتح ورؤية المزيد من المعلومات المتاحة أمامك.

وكاستعداد لدخول حالة التركيز التصويري، يمكنك اللجوء مع التمرين التالي. الهدف هو تجربة ظاهرة بصرية أسميها "أثر إصبع النقانق".

ولكي ترى "أثر إصبع النقانق"، حدد بقعة على الجدار لتتأمل إليها. الآن، وبينما تتأمل تلك البقعة، ارفع يديك أمام عينيك على بعد ١٨ بوصة تقريباً. وبعد ذلك، قرب طرفي إصبعي السبابة من بعضهما.

بينما تحديق في البقعة على الجدار من فوق طرفي إصبعي السبابة، لاحظ في مجال رؤيتك ما يحدث لإصبعي السبابة. حافظ على استرخاء عينيك ولا تشغل بالك بمحاولة تركيز بؤرة الرؤية على أي شيء.

قد تلاحظ صورة شبيهة تبدو كإصبع ثالث، كما يظهر في الشكل التالي:

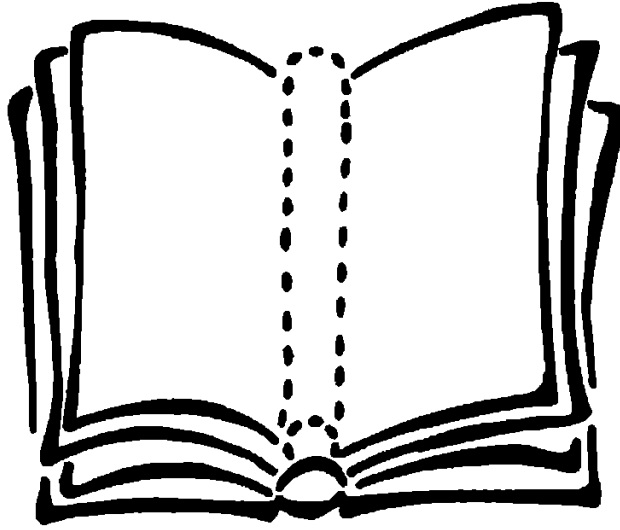


تلك الصورة الشبيهة تبدو مثل إصبع نقانق.

قد يبدو هذا عبثاً طفولياً، ولكنه في الواقع يدل على تغير كبير في رؤيتك. إن رؤية إصبع النقانق توضح أنك توسع مجال رؤية عينيك بدلاً من أن تركزهما على نقطة رؤية ثابتة مركزة. وعندما تفعل هذا، يصبح مجال رؤيتك ليناً، ويتمدد وعيك المحيطي. ومن الغريب أنك لن ترى هذا الأثر إلا عندما تمتنع عن النظر مباشرة إلى إصبعيك. إنني أطلب منك أن تراه دون أن تتأمل إليه. يبدو هذا مشابهاً لتوجيهات معلمي الزن، ليس كذلك؟



ويمكنك تطبيق نفس الأثر على صفحات الكتب. ولكي تختبر هذا، ركز نظرك على نقطة وراء أعلى الكتاب بمسافة مريحة. لاحظ حواف الكتاب الأربعة والمسافة البيضاء بين الفقرات بينما تنظر من فوق الكتاب مباشرة إلى بقعة على الحائط. حيث إن مجال إبصارك يتسع، سوف ترى ثنية مزدوجة بين الصفحة اليمنى والصفحة اليسرى من الكتاب. ستلاحظ أيضاً خطأً مستديراً صغيراً لصفحة وهمية (صفحة إصبع النقانق) بين خطي الثنية. إنني أسمى تلك الصفحة "صفحة الرادار".



انظر ما إذا كنت تستطيع تحويل نظرك من فوق أعلى الكتاب إلى أسفل، بحيث تنظر عبر منتصف الكتاب مباشرة كما لو كنت تمتلك رؤية بالأشعة السينية. هل يمكنك الحفاظ على الرؤية الواسعة والاستمرار في رؤية "صفحة الرادار"؟



في المراحل المبكرة من تعلم التركيز التصويري، يكتشف كثير من الناس أن أعينهم تحاول التركيز على الكتاب. وهذا يتسبب في تقارب خطي الثنية، واختفاء صفحة الرادار. تلك هي قوة العادة. لا تقاومها. فقط استرخ ومارس التمرين كوسيلة لهو ومرح. وقد ترغب في الابتعاد قليلاً ثم معاودة اللهومة أخرى لاحقاً.



عندما تكون في حالة التركيز التصويري، غالباً ما تكون الطباعة على الصفحة ضبابية مشوشة. لا بأس بهذا، لأنه يجب عليك أن تضع بؤرة تركيزك عند مسافة بعيدة لكي ترى صفحة الرادار. ولكي ترى عن قرب بوضوح، ستكون بحاجة إلى إرخاء عينيك ونقل بؤرة التركيز لمسافة أقرب.



عندما تلمي مهارة التركيز التصويري، ستكتسب كلمات الصفحة وضوحاً وعمقاً فريدين. لن تكون تلك الكلمات هي بؤرة التركيز، لأنك لن تنظر إليها مباشرة. ولكن الطباعة ستكتسب وضوحاً يمكنك ملاحظته بينما تسترخي أكثر وأكثر.

واليك طريقة أخرى لرؤية صفحة الرادار. اجلس على بعد مسافة قصيرة من مائدة. ضع الكتاب مفتوحاً على المائدة بقرب الحافة. انظر لما وراء الحافة السفلى من الكتاب لترى قدميك على الأرض. قرب الكتاب ببطء نحو مجال إبصارك بحيث يغطي خط الرؤية الممتد حتى قدميك. إذا رأيت الكتاب في مجال إبصارك، فستلاحظ على الأرجح أن هناك ثنية مزدوجة في الكتاب. وبين خطي الثنية المزدوجة، سيظهر شيء؛ هو صفحة الرادار.

امرح قليلاً بتحريك نفسك نحو الكتاب (وتحريك الكتاب نحوك) إلى أن يصبح خط الرؤية ممتداً نحو منتصف الكتاب مباشرة، بينما لازلت ترى الخط المزدوج. هل يمكنك ذلك؟ إذا كان الأمر صعباً، فلا تقلق. فبعد سنوات من الاعتياد على التركيز على الصفحة المطبوعة، قد تكون أول تجربة لك مع التركيز البصري صعبة بحق. ولكن مرة أخرى أقول إنك قد تجد الأمر سهلاً أيضاً.

لا ترى صفحة الرادار؟ ليست هناك مشكلة! حتى إذا كنت لا ترى صفحة الرادار، فإنك لازلت تستطيع أن تكون قارئاً تصويرياً بارعاً. تذكر أن الهدف من التركيز التصوري هو تقليل المعالجة الواعية وزيادة المعالجة قبل الواعية إلى أقصى حد ممكن. إن رؤية صفحة الرادار تدل على أنك تنظر نظرة واسعة، وتلك إحدى وسائل منع المعالجة الواعية. ولكن هناك وسيلة أخرى:

النظر إلى كتاب مفتوح -عند الثنية الوسطى تماماً- يوسع مجال رؤيتك بحيث ترى كل الزوايا الأربع للكتاب. اجعل نظرتك ناعمة بحيث لا تكون السطور المطبوعة هي موضع بؤرة التركيز. لاحظ الهوامش الخالية والمساحة البيضاء بين الفقرات. تخيل علامة X تربط بين زوايا الكتاب الأربعة (استخدم هذا الأسلوب إذا كنت ترى بعين واحدة فقط).

بينما تجرب تلك الأساليب، تقدم على مهل. تذكر أن العمل الشاق لا يفيد هنا. فالاسترخاء وملاحظة تجربتك هما المكونان الأساسيان للنجاح. وبعد التجريب واللهو مع جهازك البصري لدقيقتين أو ثلاث، أغلق عينيك فحسب واسترخ لبضع دقائق قبل أن تعود للهو.

العديد من هذه التمارين يمكن أن تساعد في تقوية وموازنة جهازك البصري. وحيث إن جميع الطرق الطبيعية لتحسين البصر تعتمد على الاسترخاء، فمن المهم أن تمنح نفسك الفرصة لإرخاء وإراحة عينيك.

الغرض من هذه التمارين ليس هو الإصابة بالهلوسة، وإنما تعليمك كيفية توسيع مجال إبصار عينيك. والوصول إلى مرحلة امتلاك "أعين ناعمة" والحفاظ على التركيز التصوري أثناء القراءة التصورية أمر سوف يتطلب بعض الوقت، لذا تحل بالصبر.



الوضع المثالي للقراءة التصويرية هو الجلوس بانتصاب، مع إسناد الكتاب لأعلى بزاوية قدرها ٤٥ درجة على المائدة (٩٠ درجة بالنسبة لعينيك). إذا أملت ذقنك للأمام قليلاً، فإنك بذلك تجعل عمودك الفقري مستقيماً، وهو ما يتيح تدفقاً أفضل للطاقة إلى مخك. ستكون نظرتك من خلال منتصف الكتاب، ولكن في البداية، لا بأس بأن تنظر من فوق الكتاب لكي ترى صفحة الرادار. وإذا لم تستطع الحفاظ على رؤية صفحة الرادار في البداية، فلاحظ ببساطة زوايا الكتاب الأربعة وحرف "X" بدلاً من الكفاح للوصول لمجال رؤية واسع.



٥. حافظ على حالة ثابتة أثناء تقليب الصفحات

قد تكون حالة التعلم المتسارع وحالة التركيز التصويري ضعيفتين في بادئ الأمر. كما أن المقاطعات وأفكار نقد الذات قد تشتت انتباهك، وقد تشعر بإغراء التركيز على كلمات الصفحة المطبوعة مرة أخرى. إذا حدث هذا، فذكر نفسك ببساطة أن هدفك الآن هو الحفاظ على حالة تعلم مثالية. ضع ثمرة اليوسفي المتخيلة فوق مؤخر رأسك (راجع الفصل ٢)، وعد إلى رؤية صفحة الرادار مرة أخرى.



يمكنك استخدام أسلوبين إضافيين للحفاظ على حالتك أثناء القراءة التصويرية. أولاً، اجعل تنفسك عميقاً ومنتظماً. ثانياً، دندن مع إيقاع تقليب الصفحات. هذان الفعلان يشغلان عقلك الواعي، بحيث يبعدان عنه أي مشتتات بينما يواصل عقلك غير الواعي القراءة تصويرياً. الدندنة -قول كلمات وعبارات تعزيز إيقاعية داخلية- في غاية الأهمية لأنها تجعل عقلك يركز وتمنع التفكير في أي أفكار سلبية.

الحفاظ على حالة ثابتة مستقرة سيمكنك من الانطلاق في قراءة الكتب بسرعة وفعالية. والإيقاع الثابت المنتظم مفيد للغاية في الحفاظ على استرخاء وتفتح المخ بينما تقوم بتصوير الصفحات عقلياً.



- واليك كيفية الحفاظ على حالة التعلم المتسارع أثناء القراءة التصويرية:
- حافظ على وضع مفتوح. أرح قدميك على الأرض بدون أن تضع ساقاً فوق أخرى.
 - حافظ على عمق وانتظام تنفسك.
 - قلب صفحات الكتاب بإيقاع ثابت؛ صفحة واحدة كل ثانية أو اثنتين. انظر لكل صفحتين متقابلتين "بأعين ناعمة". اجعل نظرتك عند منتصف الكتاب، مع ملاحظة صفحة الرادار. إذا لم تستطع رؤية صفحة الرادار، فحاول رؤية زوايا الكتاب الأربعة، والمساحة البيضاء في الصفحات، وحرف "X" الخيالي الذي يربط بين زوايا الكتاب الأربعة.
 - دندن مع إيقاع تقليب الصفحات. قلب صفحة واحدة مع كل مقطع لفظي من الأغنية التالية بينما تكرر ذهنياً:
اس-ترخ... اس-ترخ...
أربعة - ثلاثة - اثنان - واحد...
اس-ترخ... اس-ترخ...
حافظ على الحالة... انظر الصفحة...
 - لا تشغل نفسك باحتمال تقويت بعض الصفحات. دعها تمر فحسب. يمكنك أن تعود إليها في أي وقت أثناء استعراض الكتاب مرة أخرى.
 - استمر في الدندنة على إيقاع تقليب الصفحات. اترك عقلك الواعي يتابع كلمات الأغنية التي تدندن بها.
 - تخلص من الأفكار المشتتة عن طريق إعادة عقلك الواعي بهدوء إلى النشاط الذي تقوم به.

٦. اختتم العملية بشعور بالبراعة



العقل الواعي يميل ميلاً طبيعياً للشك في الفوائد التي يحققها من القراءة التصويرية. فلو أنك أخبرت أي شخص بأنك قرأت أحد الكتب تصويرياً في غضون ثلاث دقائق، فإن أول سؤال سيطرحه عليك متهماً هو: "وهل فهمت شيئاً يمكنك أن تخبرني به؟". لقد سخر الممثل الكوميدي "وودي آلن" ذات مرة من فكرة القراءة السريعة بقوله: "لقد انتهيت نواً من قراءة رواية الحرب والسلام قراءة سريعة. إنها عن روسيا".

مثل هذه العبارة تشير ببساطة إلى أن القراءة التصويرية لم تعد كثيراً أو لم تعد مطلقاً على مستوى الوعي، وهذا صحيح إلى حد بعيد. ومع الأسف، فإنها تعني ضمناً أيضاً عدم تحقيق أي استفادة على مستوى اللاوعي الأكثر عمقاً. إنها ببساطة تصبح نبوءة سلبية تحقق ذاتها. فعبارات من قبيل: "لن أتذكر أي شيء"، أو "هذا لا يمكن أن يفلح بأي حال" تلعب دور الأوامر الموجهة لمخك بنسيان ما تعلمه أثناء القراءة التصويرية. وإذا واصلت استخدام مثل هذه العبارات السلبية، فستجد أنها ستتحقق.



إن القراءة التصويرية تقوم بتزليل المعلومات مباشرة على الشبكات العصبية للمخ، الذي يبدأ فوراً في معالجتها، بتلقائية وعفوية، وعلى مستوى يقع دون الإدراك الواعي. وللتأكد من أن مخك يستطيع الوصول إلى المعلومات التي قمت بقراءتها تصويرياً، اختتم جلسة القراءة التصويرية بالسيطرة على أفكارك وتمهيد الساحة لعملية التنشيط. حينها يكون الوقت قد حان لمطالبة عقلك باستيعاب وتخزين المعلومات التي تلقاها وجعلها متاحة للاستخدام المستقبلي.



وطريقة توجيه مخك لما يجب عليه عمله بالمعلومات تعتمد على استخدام التوكيدات. وتشتمل التوكيدات التي نستخدمها في ندوات القراءة التصويرية التي نعقدتها على ما يلي:

- إنني أقر المشاعر والمعلومات التي تلقيتها من هذا الكتاب... و...
- هأنذا أقدم هذه المعلومات لجسدي وعقلي ليقوما بمعالجتها.
- أشعر بالشفف تجاه الطرق التي يمكن لجسدي وعقلي أن يبرهننا بها على أن هذه المعلومات متاحة لي لاستخدامها في أي وقت.



إن استجابتك للمادة التي تقرأها قراءة تصويرية تقع بداخلك. وتلك التوكيدات تدعو عقلك اللاواعي لم يد المساعدة. ومن الممتع أن تحاول بوعي معرفة الطرق العديدة التي يمكن أن تصبح تلك المعلومات متاحة بواسطتها.

إذا كنت تحب ذلك، يمكنك تخيل جسر بين عقلك الواعي وعقلك الداخلي يتدفق عليه المعلومات. وبينما تتحرر وتسترخي أكثر وأكثر، يمكنك أن تلاحظ أي شيء يتدفق إلى داخل إدراكك الواعي بسهولة أكبر.



إنه لمن السهل جمع الخطوات الست لعملية القراءة التصويرية معاً. ولكن لا تجعل تلك السهولة تخدعك. إن هذا الأسلوب يستطيع إحداث أثر عميق عليك.

القراءة التصويرية قبل النوم

عن طريق استخدام القراءة التصويرية، فإنك تطلق المعلومات عبر جهازك العصبي بقوة؛ مثل شرب الماء من خرطوم مياه. كن منفتحاً، واسمح لتلك المعلومات بأن يتم هضمها واستيعابها على مستوى اللاوعي. ولكي تفعل هذا، استرخِ وحرر نفسك.

إن العقل يراجع المعلومات التي حصل عليها فيما دون مستوى الإدراك الواعي أثناء حالة النوم. وتوضح دراسات قديمة تعود إلى بدايات القرن العشرين أن هذه المعلومات يمكن أن تؤثر بشدة على أحلام المرء. وحيث إن هذا يحدث، فربما كان عليك التأكد من أن الكتب التي تقرأها تصويرياً قبل الخلود إلى النوم كتب هادئة ومريحة عاطفياً.

لقد تعلمت الآن الخطوات الست لعملية القراءة التصويرية. وتلك الخطوات هي بالترتيب:



اقرأ قائمة الأرقام

١. الاستعداد
٢. دخول حالة التعلم المتسارع
٣. التأكيد على التركيز، والأثر، والهدف
٤. دخول حالة التركيز التصويري
٥. الحفاظ على حالة ثابتة أثناء القراءة التصويرية
٦. إتمام العملية

إذا لم تكن قد جربت الأمر بعد، فخذ بضع دقائق لقراءة هذا الكتاب قراءة تصويرية، أو، قبل أن تذهب للنوم الليلة، اقرأ تصويرياً كتاباً إيجابياً آخر من شأنه أن يرفع من روحك المعنوية.

بعد أن تنتهي من الاستعداد، والمعاينة، والقراءة التصويرية، تصبح مستعداً لجلب المعلومات التي تريدها إلى مستوى الإدراك الواعي أثناء تعلم خطوة التنشيط خلال الفصل ٦.



٦

الخطوة ٤: التنشيط

طُلبَ من أحد أساتذة الجامعة في مينيسوتا إلقاء خطاب. كانت معظم المادة التي أراد عرضها في خطابه موجودة في كتابين، لذا فقد قام بقراءة تمها ضوئياً قبل أن يذهب للنوم، متوقفاً تنشيطهما في اليوم التالي.

في تلك الليلة، حلم بإلقاء خطابه. وعندما استيقظ من حلمه، أمسك بورقة وقلم وقام بتدوين كل ما استطاع تذكره من الحلم/الخطاب.

وفي الصباح، قام بمراجعة ملاحظات الحلم وأدرك أنه انتهى فعلياً من إعداد خطابه، باستثناء بعض المقاطع القليلة التي قام بإضافتها. وفي وقت لاحق من ذلك اليوم، قام بمراجعة الكتابين وتأكد من أن ملاحظاته تحتوي على جميع النقاط وثيقة الصلة التي كان يحتاج إليها.

إنني أحب سماع مثل هذه القصص من القراء التصويريين. فتلك النماذج تكون رائعة عندما تحدث. وبالنسبة لمعظم القراء التصويريين المبتدئين، تعتبر تلك التجارب استثناءات وليست قاعدة. هذا الفصل يستكشف الطرق التي يمكننا أن

نعرف بواسطتها أننا نستطيع الوصول بوعي إلى المعلومات التي نحتاجها من المواد التي نقرأها تصويرياً. إنني لا أدعو إلى مجرد الجلوس في كسل على أمل أن يراودك حلم في الليل حول المعلومات التي قرأتها ومن ثم تصبح مستعداً للتحدث بفعالية أمام مجموعة من الناس أو الأداء بشكل جيد في امتحان مدرسي. إن تنشيط المعلومات هو ما يؤدي إلى الفهم.

هناك أربعة مستويات من الفهم:

١. الوعي
٢. الألفة
٣. المعرفة
٤. الخبرة

التنشيط، وهو الخطوة التالية في نظام القراءة التصويرية بالعقل بأكمله، يمنحك الإدراك الواعي الذي تحتاجه لكي تحقق هدفك. من خلال عملية التنشيط، نقوم ببناء مستويات متزايدة من الفهم الواعي. إنك تبدأ في اكتساب الوعي، والانتقال إلى الشعور بالألفة، وفي النهاية تمتلك المعرفة التي تريدها.



والتنشيط بعد القراءة التصويرية مختلف تماماً عن محاولة تذكر ما قرأته بالأسلوب العادي. فأساليب التنشيط مصممة لإعادة تحفيز الارتباطات العصبية الجديدة التي أنشأتها بواسطة القراءة التصويرية، بدلاً من محاولة اعتصار الذهن للتذكر من خلال العقل الواعي المنطقي/النقدي.



النشاط والمغزى ضروريان لتحقيق الفهم الواعي. وخلال مرحلة التنشيط، ستكون منجذباً للنص وثيق الصلة بهدفك. فإذا لم يكن لديك هدف محدد من قراءة وثيقة ما، فإنك لن تحقق استفادة كبيرة إذن من عملية التنشيط.

هناك نوعان من التنشيط هما: التلقائي واليدوي. يحدث التنشيط التلقائي بدون جهد واعٍ من جانبك. ربما تكون قد مررت بتجربة "أها!" التي تحدث عندما تحل فجأة مشكلة كانت تؤرقك لأسابيع، أو ترى وجه صديق في وسط الزحام، أو تتذكر اسم شخص قابلته منذ شهور عديدة مضت.



هذا النوع من التنشيط هو ارتباط أوتوماتيكي بخبرات الماضي، لنماذج عصبية موجودة بالفعل في مخك. المثيرات التي توجد في بيئتنا -إشارات ربما لم نكن نبحث عنها- تحفز تلقائياً أيضاً من الارتباطات والتداعيات السابقة. فالتنشيط التلقائي يشبه إلى حد ما وميضاً من التبصر الإبداعي؛ إنه مفاجئ وغير متوقع.

وعلى الرغم من أن القراء التصويريين يذكرون قصصاً عديدة عن التنشيط التلقائي، فإن تلك القصص تظل بمثابة قطع الكرز التي تزين الأيس كريم وليست الجزء الرئيسي من "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله".

أما التنشيط اليدوي، الذي سنشرحه في هذا الفصل، فهو يعني التنشيط المتعمد. وهذا النوع من التنشيط يستخدم النص الفعلي كعامل حفز لإعادة تحفيز المخ، بحيث



يتم جلب المعلومات التي تحتاجها إلى الوعي.

بينما تتعلم التنشيط، لاحظ ما تشعر به، وتفعله، وتفكر فيه عندما تحدث خبرات الوعي، أو الألفة، أو المعرفة. تلك الملاحظة الدقيقة ستساعدك على فهم الإشارات الحدسية الخاصة بك وتعزيز مهارات التنشيط لديك.

ابدأ التنشيط بالمعينة البعدية



بعد خطوة القراءة التصويرية، تمثل المعينة البعدية خطوة انتقالية ممتازة نحو التنشيط. والمعينة البعدية تشبه خطوة المعينة التي شرحناها في الفصل ٣، إلا أن لها هدفاً إضافياً هو صياغة الأسئلة. أولاً، تقوم بمسح مادة القراءة للتعرف على بنيتها وفهم جوهرها أو النقطة الرئيسية فيها. وبعد ذلك، تحاول تحديد الكلمات المنبئة، وهي تلك المصطلحات الأساسية التي يبني عليها المؤلف عرضه. وأخيراً، تستكشف بمرح النص بأكمله لتحديد المناطق التي ترغب في قراءتها بمزيد من التفصيل.



خلال المعينة البعدية، وبينما تحاول تحديد المناطق التي تثير اهتمامك في النص، ابدأ في تحديد الأسئلة التي ترغب في الإجابة عنها. ولكن، لم يحن بعد وقت القراءة للإجابة عن تلك الأسئلة. استخدم ذلك الوقت لتعزيز شفئك وفضولك ورغبتك في معرفة المزيد. هذا من شأنه أن يزيد تحفزك ويوجه مخك لصنع الارتباطات العصبية. وهذا اللهو مع النص بفرض صياغة الأسئلة هو بداية عملية "سبر أغوار العقل"، التي سنشرحها بالتفصيل في قسم لاحق من هذا الفصل.

ما مقدار الوقت الذي يجب أن تستغرقه في المعينة البعدية؟ بوجه عام، أقترح عليك أن تأخذ ٥-١٥ دقيقة. كن مرناً. تذكر دائماً أن هدفك هو معرفة المزيد عن المواد المكتوبة لتخطيط عملية التنشيط. إنني عادة ما أستغرق وقتاً أطول في المعينة البعدية (يصل إلى ١٥ دقيقة) إذا كانت المعينة القبليّة قصيرة (دقيقة أو دقيقتين). وإذا كانت المعينة القبليّة طويلة (بين خمس وثمانين دقائق)، فإنني أكون قد حققت فهماً كافياً لهيكل وجوهر المادة التي أقرأها بحيث أركز وقت المعينة البعدية على استنباط الأسئلة. وفي تلك الحالة، قد لا تستغرق المعينة البعدية أكثر من خمس دقائق.

اترك المعلومات تنضج

بعد القراءة تصويرياً والمعاينة البعدية، عليك أن تبعد المعلومات عن عقلك الواعي. هذا صحيح. بعيداً عن العقل الواعي لبعض الوقت. هذا التسوية الإبداعي يساعدك على التحرر بينما المعلومات تختمر في عقلك. إنه تناقض من نوع ما: فلكي تفهم ما تقرؤه، فعليك أن تسلمه لمخك ليقوم بدوره. انتظر لمدة ١٠-٢٠ دقيقة على الأقل، أو انتظر ليلة كاملة، إذا كان لديك الوقت لذلك.



إن مفهوم "الجهد الأولي الذي تتبعه فترة حضنة وراحة" مفهوم شهير لدى الكتاب، والفنانين، والموسيقيين، والعلماء. ولكن السر هو التمييز بين الحضنة وعدم النشاط. إن مخك لا يتوقف عن العمل أبداً. إنه يعمل ٢٤ ساعة يومياً. فعندما تنام، يقوم بخلق الأحلام، وتوليد الحلول للمشاكل المزعجة التي تواجهها في العمل، وربط أفكارك الحالية بشبكة واسعة من المعارف السابقة المرتبطة بها، وغير ذلك.



اترك ما تقرؤه تصويرياً يأخذ مكانه في مخك، ليصبح مدمجاً كجزء من الشبكة العصبية. حينها ستقوم عملية التنشيط بربط الأفكار التي قام مخك بتشكيلها. إنك تربط وتشبع بوعي هدفك من القراءة.



أخبرني أحد معلمي القراءة التصويرية بقصة عن مدى السهولة التي يستطيع بها المخ استخدام التنشيط لتحقيق أهداف القراءة. قال لي: "كنت أدرس في المدينة التي تعيش فيها ابنتي عندما ألقى أحد المشاركين قصيدة تحتوي على كلمة السرنديبية serendipity. في تلك الليلة، وفي منزل ابنتي، أردت البحث عن معنى الكلمة في القاموس. دخلت حجرة ابنتي الخاصة ودخلت حالة التركيز التصويري بينما كنت أسأل نفسي: ما الذي يمكن أن يفيدني هنا؟ ولم أكد أنني من السؤالات حتى وجدت ذراعي يمتد نحو رف المكتبة لأمسك بكتاب معين. وحدث أن كان هذا الكتاب كتاباً استعارته مني ابنتي قبل ذلك بخمسة أشهر. كنت قد قرأته تصويرياً فحسب حينها".

وأردف قائلاً: "بدأت تلك مصادفة غريبة، لذا فقد فتحت الكتاب عشوائياً. وفي الركن السفلي الأيمن من الصفحة التي فتحت عليها الكتاب، وجدت تعريف قاموس ويبستر لكلمة serendipity" (موهبة اكتشاف الأشياء مصادفة).

من الواضح إذن أن قدرة المخ الفائقة على المعالجة يمكن أن تعمل بطرق مدهشة عجيبة. فهل من طريقة أفضل لشرح ما تعنيه كلمة السرنديبية serendipity من خلق تجربة سرنديبية عملية؟ النقطة المهمة هنا هي أنك إذا سألت عقلك عما تريد بطريقة ملائمة، فإنه سيعمل على منحك الإجابة التي تريدها.

اسبر أغوار عقلك



بعد فترة الحضانة القصيرة، سواء كانت عشرين دقيقة أو ٢٤ ساعة، يمكنك تنشيط المادة التي قرأتها عن طريق طرح الأسئلة، كما ذكرنا سابقاً. فمثلاً: ما المهم بالنسبة لي في هذا الكتاب، المقال، التقرير؟ ما النقاط الرئيسية التي يحتوي عليها؟ ما الذي يمكن أن يفيدني هنا؟ ما الذي أحتاج معرفته لكي أؤدي بشكل جيد في الاختبار التالي، لكتابة التقرير، للمشاركة في الاجتماع القادم؟ وما إلى ذلك. مثل هذه الأسئلة ترسل مسباراً داخل نظام تخزين الذاكرة اللاواعي الأكثر عمقاً، وهو ما يفتح قناة للمعلومات والإجابات التي تريدها. إنها تحفز الفضول وحب المعرفة. ونشاط سبر أغوار العقل هذا يجعل المخ يبحث عن أفضل الطرق والوسائل لتحقيق هدفك من قراءة المواد المعينة التي تستكشفها.



ومن المهم، أثناء طرح الأسئلة على عقلك، ألا تتوقع الحصول على إجابات فورية. إن توقع تذكر المعلومات في تلك المرحلة من عملية التنشيط يسبب إحباطاً. فعندما تحاول تذكر المعلومات بعد القراءة التصويرية، لا يقوم العقل الواعي بأكثر من مجرد بحث في الذاكرة الحالية. وعندما لا يجد شيئاً في تلك الذاكرة، فإنه يعوق إمكانية الوصول لقاعدة البيانات الواسعة اللاواعية في المخ. وسبر أغوار المخ يساعدك في الحفاظ على الانفتاح عن طريق الحفاظ على الفضول والرغبة في المعرفة. إنه يحقق الفهم أثناء بناء جسور ممتدة إلى قاعدة البيانات الواسعة في المخ حيث تستقر المعلومات بعد خطوة القراءة التصويرية.

وأحد الأساليب الفعالة الأخرى لسبر العقل هو أسلوب مناقشة ما قرأته. فعندما تبدأ في تلخيص كتاب أو مقال، فإن الأشخاص الآخرين يشعرون بالفضول. إنهم عادة ما يطرحون عليك أسئلة حول ما قرأت؛ أسئلة تشجعك على توضيح الأفكار والمفاهيم الأساسية.

وعندما تطرح الأسئلة، أو تكتب قائمة، أو تدخل مناقشة تدور حول ما قرأته، فإنك تصبح نشطاً. وتلك هي بداية عملية التنشيط برمتها؛ جعل عقلك يتعامل بنشاط مع المعلومات. ومثل هذه الأنشطة تستهل عملية بحث في قاعدة البيانات الهائلة التي تكمن فيما دون الوعي العادي. وعندما تعمل على صياغة الأسئلة، احرص على زيادة أهمية الإجابات. فكلما زادت رغبتك في الحصول على إجابات لأسئلتك، كان أفضل.



اسأل نفسك أسئلة في حالة من الانتباه المسترخي. كن شغوفاً وواثقاً بصدق من أن الإجابات ستأتي. قد تفاجئك النتائج مفاجأة سارة. سيصبح الجسر الذي يربط بين وعيك وبين قاعدة بيانات ما قبل الوعي أكثر قوة ورسوخاً عندما تسبر أغوار عقلك بهذه الطريقة باستمرار.

اقرأ بسرعة فائقة ثم اغطس

بعد أن تختبر وتسير أغوار عقلك، عليك أن تعود إلى المادة المكتوبة وتستعرض النص برشاقة وسرعة لتعثر على الإجابات التي تريدها. ما الذي ترغب في معرفته من النص الذي تستكشفه؟ أين الموضوع الذي يمكنك أن تجده فيه من النص؟ عندما تقرأ بسرعة فائقة، وتلك هي الخطوة التالية من عملية التنشيط، فإنك تمر بسرعة على كتل ضخمة من المعلومات لتحديد الموضوع الذي توجد فيه الإجابات التي تريدها.

أولاً، اذهب إلى أجزاء من النص تشعر بالانجذاب نحوها بطريقة ما أو بأخرى، وذلك بناءً على هدفك من القراءة. "التلميحات البصرية" في المادة التي تقرأها ستمنحك إحساساً بأن أجزاء معينة أكثر أهمية بالنسبة لك من أجزاء أخرى. تلك التلميحات قد تكون عناوين الفصول أو العناوين الفرعية في النص والتي تضم معلومات وثيقة الصلة بما تريده.

وبعد ذلك، اقرأ بسرعة فائقة عن طريق تمرير عينيك بسرعة أسفل منتصف كل صفحة في القسم الذي اخترته. لاحظ أن أجزاء من النص ستجذبك من حيث كونها أكثر أهمية. وعند هذه الأجزاء التي قد تكون عبارات أو فقرات، عليك أن "تغطس" في النص، بحيث تقرأ عبارة أو اثنتين إلى أن تشعر بأنك حصلت على ما تريده من الفقرة. وبعد ذلك، استأنف القراءة بسرعة فائقة مرة أخرى.

في دورات القراءة التصويرية التي نقدمها، غالباً ما نشرح فكرة القراءة بسرعة فائقة باستخدام تصور نابغ مباشرة من تلك المعامل الحصينة للأدب الأمريكي؛ الكتب الكوميديّة. تخيل أنك سوبرمان قادم إلى الأرض لأول مرة.

من مسافة هائلة تبلغ مائة ألف ميل بعيداً عن كوكبنا، ترى الأرض ككرة زرقاء تدور حول نفسها. وتحدد مسار طيران يؤدي بك مباشرة نحو الكوكب. ومن على بعد عشرة آلاف ميل، تتمكن من التعرف على حدود القارات. وتلاحظ أيضاً المساحة المغطاة بالماء من الكوكب. وبالاقتراب أكثر وأكثر، تلاحظ المساحات الملونة من الأرض: الصحاري، والغابات المطيرة، والمروج الخضراء، والجبال.

وفجأة، تجذبك جزيرة خضراء مورقة ذات شاطئ رملي وإطلالة رائعة على المحيط. حينها تقوم بالهبوط، وتقضي وقتاً قصيراً في استكشاف تضاريس المنطقة، ثم تأخذ غطساً سريعاً في ماء المحيط. وعندما تشعر بالرضا، تحلق نحو السماء مرة أخرى، بحثاً عن مكان آخر تهبط فيه.



تلك استعارة ممتازة لشرح فكرة القراءة بسرعة فائقة ثم الغطس. فالقراءة بسرعة فائقة تتيح لك التحليق فوق الصفحة المطبوعة كلها. والغطس يتيح لك الهبوط على أجزاء النص التي تخدم هدفك من القراءة مباشرة.

ولكي تقرأ بسرعة فائقة، يجب أن تظل نظرتك واسعة، دون أن تحاول بجهد البحث عن معلومات معينة. وباستخدام النظرة الماسحة الواسعة الناعمة، تستطيع عينك التحرك بيسر وسلاسة على النص. في البداية، قد يكون مجال رؤيتك ضيقاً. وبينما أنت مستمر في تجربة رؤية المزيد من النص، سوف يتسع مجال رؤيتك.

جرب هذا: بينما تقرأ هذه الكلمات، لاحظ أي شيء تلتقطه عينك في مجال رؤيتك المحيطية. قد تفقد تدفق النص مؤقتاً، ولكن لا تجعل هذا يشترك بعيداً عن التجربة. في اللحظة التي توسع فيها وعيك البصري، تصبح نظرتك للنص الموجود أمامك أكثر نعومة وأقل حدة وتركيزاً. هذا يتيح لك الاسترخاء وملاحظة أي شيء يجذب انتباهك؛ وهنا يجب أن تغطس.



كيف تعرف أين تغطس بالضبط؟ فقط اتبع مشاعرك الغريزية. لقد استعرض مخك النص بأكمله أثناء القراءة التصويرية، لذا، اجعل الإشارات الداخلية الموجودة عند حدود وعيك ترشدك وتوجهك. لا تشغل بالك بمحاولة تبرير قرارك في كل مرة تقرر فيها الهبوط والغطس؛ فتلك الإشارات سابقة للمنطق والألفاظ. تلك الإشارات التي توجد عند حدود إدراكك الواعي، تتبع من ارتباطات تم صنعها في قاعدة البيانات اللاواعية في المخ. لاحظها واهتم بها. اتبع تلك المشاعر الغريزية واكتشف إلى أين ستقودك.

وبالمناسبة، يمكنك استخدام نفس الأسلوب عند البحث عن أي شيء؛ وليس فقط عن المواضيع التي يمكنك الفوص فيها. يمكنك الاعتماد على المعرفة الواسعة الهائلة الموجودة بداخلك في العديد من المواقف.

ذهبت زوجتي "ليبي" إلى مزاد علني كانت تباع فيه كمية كبيرة من الكتب القديمة. وعندما دخلت المكان، محاطة بأرغف مكتظة بالكتب وممتدة من الأرض إلى السقف، دخلت حالة التركيز التصويري. سألت نفسها: "هل هناك كتاب قديم أو نادر هنا قد يريده بول؟". وعلى الفور وجدت عينيها تقفزان بسرعة الضوء نحو كتاب معين سارت نحوه عبر الغرفة لتلتقطه. وقد كان الكتاب المثالي بالنسبة لي. وعلى الرغم من أن عقلها أخبرها بأنه ليست هناك كتب أخرى من هذا النوع قد أريدها، فقد قضت الدقائق العشرين التالية في استعراض كل كتاب، لتكتشف في النهاية أن عقلها كان على حق؛ لم تكن هناك كتب أخرى من هذا النوع.



عند ممارسة القراءة بسرعة فائقة ثم الغطس، اتبع الإشارات الحدسية التي توجهك للمواضع التي ينبغي أن تبحث فيها. أحياناً تكون تلك الإشارات بسيطة بحيث

لا تحتاج إلا لملاحظة الاتجاه الذي تشير إليه عينك والبحث في هذا الاتجاه. وأحياناً، ستجد أن يديك تفتحان الكتاب على الصفحة المحددة بالضبط. انتبه، وحاول أن تلاحظ الإشارات التي يقدمها لك عقلك.

القراءة بسرعة فائقة والغطس، مثل جميع خطوات نظام العقل بأكمله، هما استراتيجيتان تحافظان على نشاطك، ويقظتك، وحيويتك، واهتمامك بهدفك. سوف تحصل في النهاية على معلومات كافية لاتخاذ قرارات حاسمة: أين العبارة أو الفقرة التي تلخص النقطة الأساسية في هذه الوثيقة؟ ما قدر النص وثيق الصلة بهدفك؟ هل ترغب في متابعة قراءة هذا النص أم ستلجأ إلى مصدر آخر؟

وأثناء الغطس، قد تصادف مشكلة شائعة. إنك تميل إلى الاعتقاد أنه يجب عليك الفوص في كل جزء من النص، ويرجع ذلك إلى سنوات القراءة المدرسية. وإذا حدث هذا، فإنه يعني أنك تقرأ تفاصيل غير ضرورية لا تخدم هدفك من القراءة. فعلى سبيل المثال، إنك تغطس لكي تقرأ شرحاً يقدمه المؤلف لنقطة مهمة. هذا جيد. ولكن الفقرات العديدة التالية تعطي توضيحات إضافية ولكنها مسهبة. إذا غطست وسط هذه التوضيحات، فإنك ربما كنت تضع وقتك فحسب. وإذا أضعت وقتاً أطول مما ينبغي، فإنك تفرق في مستنقع التفاصيل، ومن المحتمل أن تتحرف بعيداً عن مسارك نحو مواد غير وثيقة الصلة بهدفك.

وهذا هو الوقت الذي يبرز فيه نموذج القراءة القديم رأسه. قد يكون عقلك الواعي واقعاً في مصيدة الشعور بالذنب. بالنسبة لبعض الناس، يبدو الأمر وكأن مدرس الصف الثاني أو الثالث يؤنبنا بقوله "توقف! لقد فوت كلمة. عد للقراءة من جديد بمزيد من العناية. إنك لا تقرأ هذا حقاً. والآن، اقرأ بشكل صحيح!"

عندما تحصل على هذا النوع من الإشارات، اشكر الجزء القلق من عقلك. وبعد ذلك، تخلص من القلق بشأن تقويت بعض الأشياء أثناء القراءة بسرعة فائقة. إن عقلك الواعي المدرب على القراءة المدرسية يريد منك أن تقرأ، وتفهم، وتذكر، وتحلل كل شيء أثناء تقدمك. ولكن خبراء القراءة على مر أكثر من خمسين عاماً قالوا إن تلك هي أسوأ طريقة للقراءة على الإطلاق. تذكر دائماً أن الفهم يتحقق على مراحل وطبقات. ففي كل مرة تمارس فيها القراءة بسرعة فائقة ثم الغطس، تزيل طبقة أخرى من "عدم المعرفة" لكي تكشف ما تحتاجه في جوهر النص.

ثق بحدسك واغطس عندما تشعر بدافع قوي لفعل ذلك. وإذا غطست في معلومات لا تحتاج إليها، فتذكر الهدف من القراءة. أخبر نفسك بأن تبحث عن الموضوع الذي يحتوي المعلومات التي تريدها واغطس في ذلك الموقع. عن طريق امتلاك هدف قوي، يصبح مخك حراً لاستخدام قدراته الطبيعية في حملك إلى المعلومات التي تحتاج لمعرفةها.





وكما يوضح "فرانك سميث" في كتابه Reading Without Nonsense، فإن بذل الجهد لحفظ المحتوى أثناء القراءة يعوق الفهم في واقع الأمر. فبينما نشغل عقولنا بشأن احتمال نسيان التفاصيل، فإننا نشعر بالتوتر الذي يحول دون الفهم. عندما يراودك الشك، تذكر الإحصائيات المهمة التي قدمها "راسيل ستوفر" في كتابه Teaching Reading as a Thinking Process. إنه يزعم أن نسبة ١١-٤ بالمائة فقط من النص هي التي تحمل المضمون الأساسي. وفي الواقع، فإن إحدى الطرق الشائعة لاختبار سهولة قراءة نص ما بالنسبة لجمهور معين هي شطب أربع كلمات من كل خمس كلمات. وبعد ذلك، اطلب من أفراد الجمهور المعني أن ينظروا ما إذا كانوا لا يزالون يستطيعون تكوين رأي عام حول ما تتحدث عنه الفقرة. إذا كان النص مكتوباً على مستوى قراءة مناسب، فسيتمكن معظم أفراد الجمهور من القيام بهذا.

أفضل طريقة للغطس



إليك دليلاً موجزاً للقراءة بسرعة فائقة ثم الغطس. عندما تتوقف عند موضع ما لتغطس فيه، اقصر عملية الغطس على فقرة أو اثنتين في كل مرة للمقالات، وصفحة أو اثنتين للكتب. وبالعودة إلى استعارة الكتب الكوميدية التي استخدمناها سابقاً، فباعتبارك سوبرمان فإنك تستطيع تذوق المشهد والاختلاط بالسكان المحليين لاحقاً. ولكن الآن، هدفك الأول المهيمن هو مواصلة استكشاف الكوكب، وليس الاستقرار على الجزيرة التي هبطت عليها وقضاء باقي أيام حياتك هناك.



إن الغطس يشبه إلى حد كبير القراءة العادية، مع بعض الاختلافات القليلة المهمة. فكر فيه على أنه قراءة بحركة خفيفة، سريعة، رشيقة. د. "مايكل بنيت"، الأستاذ الشرفي بجامعة مينيسوتا، يسمي هذا "القراءة الإيقاعية". وفي كتابه Four Powers for Greatness Personal Learning Course، الذي نشرته مؤسسة Learning Strategies Corporation، يصف العملية كما يلي:

- احتفظ في عقلك بهدفك وبالعنوان الرئيسي والعناوين الفرعية للمواد التي تقرأها
- أرخ وجهك وعينيك وركز برفق بطريقة تتيح لك تحريك بصرك عبر النصف العلوي من الجملة
- استعرض كل سطر بحركة سلسلة هادئة واحدة
- ابحث عن وحدات المعنى مثل الجمل

• اقرأ لمعرفة الأفكار، والمشاعر، والمفاهيم؛ وليس الكلمات

في مخطط "القراءة التصورية، نظام العقل بأكمله"، في كل مرة تقوم فيها بالقراءة بسرعة فائقة ثم الفطس، فإنك تزيد من فهمك للنص. إنك تدخل حواراً مركزاً مع المؤلف؛ حيث تطرح الأسئلة، وتكتشف الأجوبة أثناء القراءة بسرعة فائقة والفطس. تلك إحدى أكثر الخطوات مرحاً في نظام القراءة التصورية.

بوصفك قارئاً تصويرياً، أنت في مهمة بحث عن الأفكار التي يمكن أن تقيد في حل المشاكل وزيادة جودة حياتك. وإن هذا الهدف ضخيم مثير جدير بأن يسعى وراءه بطل خارق.

عندما تجعل عملية القراءة بسرعة فائقة والفطس جزءاً من حياتك، قد تجد طرقاً لتطبيقها في أمور أخرى بخلاف قراءة الصفحات المكتوبة. لقد قرر صائغ كان يحضر المعارض التجارية سنوياً لشراء مخزون المجوهرات الخاص به استخدام "القراءة التصورية، نظام العقل بأكمله" لتحقيق أهدافه في المعارض التجارية.

لقد وقف عند أحد أركان القاعة ليلقي نظرة شاملة على المعروضات. لقد قرأ المكان بأكمله "تصويرياً" عن طريق التمشية بسرعة في الممرات وهو في حالة "تركيز تصويري". لقد استدعى في عقله أنواع الجواهر التي كان يبحث عنها لاستكمال مخزون متجره وبدأ عملية "القراءة بسرعة فائقة" أثناء مشيه في كل ممر. وعندما كان يتلقى إشارة حدسية واضحة توجهه نحو كشك معين، كان يتبع الإشارة و"يفطس" في ذلك الموقع.

وباتباع هذه الطريقة، استطاع العثور على كل ما كان يحتاج إليه في غضون ساعتين. في السنوات السابقة، كانت طريقته القديمة التي تعتمد على البحث المنهجي في كل الممرات عادة ما تستغرق خمسة أيام لتحقيق نفس النتيجة النهائية التي حققها.

وعندما تدمج "القراءة التصورية، نظام العقل بأكمله" في حياتك، سوف تفعل تلقائياً ما فعله هذا الصائغ. وبهذه الطريقة، تصبح القراءة التصويرية أداة لكل الأغراض. إنها أكثر من مجرد أسلوب لجمع المعلومات من الكتب.

ابحث عن قطار الأفكار

عندما تقوم بالقراءة بسرعة فائقة والفطس، اذهب للأماكن ذات أعلى قيمة. إن مخك مدرب جيداً منذ أن كنت في الصف التاسع على معرفة الموضوع الذي يجب أن تذهب إليه من النص. إنه بارع في البحث عن الإشارات التي تؤدي للمعنى المطلوب.

على سبيل المثال، يعرف مخك أن هناك تلميحات بصرية في النصف الأعلى من



الحروف أكثر من التي يحتوي عليها النصف الأسفل منها. ألق نظرة على العبارتين التاليتين:

من ندرت ما أعنيه بشأن التلميحات البصرية،
ها. تحد هذه العبارة أسعاً. أم أصعب؟

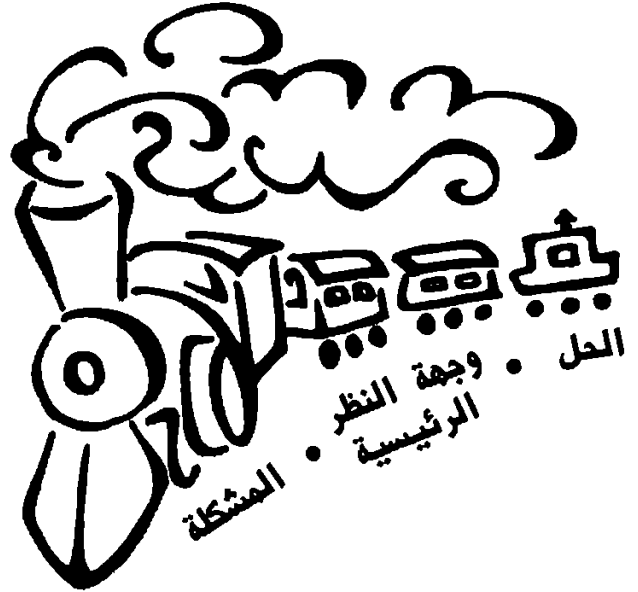
أرأيت؟ من الأسهل أن تفهم الكلمات عندما ترى النصف الأعلى منها كما في العبارة الثانية. وبالمثل، فإن التلميحات الخاصة بالمعنى تظهر في جملة أو فقرة الموضوع بأكثر مما تظهر في باقي الفقرة. وفي موضوع مكون من خمس فقرات، تظهر التلميحات والإشارات في الفقرة الأولى والفقرة الأخيرة بأكثر مما تظهر في باقي الفقرات.



عند تنشيط مقال أو كتاب، ابحث عن التلميحات والإشارات التي تزودك بأكثر قدر من المعنى. انظر هيكل القطعة المكتوبة وحدد مخطط المؤلف في الكتاب. وبعد ذلك، قم بالقراءة بسرعة فائقة ثم الغطس لمتابعة مخطط الكاتب.

واليك شرحاً لما أعنيه. ربما كنت تعرف أن المؤلف يوضح مشكلة ما في البداية، وفي قسم لاحق من النص، يشرح كيفية حل تلك المشكلة. دعنا نفترض أنك تريد معرفة الخطوات التي يطرحها المؤلف لحل المشكلة. وحيث إنك تفهم مخطط المؤلف في الكتابة، يمكنك تجاوز ما لا تحتاج إليه -وهو وصف المشكلة- والانتقال بسرعة إلى المكان الذي يمكنك الغطس فيه وتحقيق هدفك.

إننا نسمي هذا "متابعة قطار أفكار المؤلف". وفي ندوات القراءة التصويرية، أستخدم رسماً توضيحياً لتمثيل هذا المفهوم:



- المشكلة التي يتحدث عنها المؤلف تقود القطار.
- وجهة النظر أو وجهات النظر الرئيسية بشأن مصدر المشكلة هي العربية الرئيسية في تدفق المعلومات. وتلك العربية (أو وجهة النظر) تعتمد على افتراضات واقتراحات يحاول المؤلف إقناعك بها، وهي مكونة من مجموعة مصطلحات أساسية.
- يظهر الحل ليقتراح علاجاً للمشكلة.

قطار الأفكار هو أحد المخططات التي يستخدمها الكتاب والمؤلفون لعرض المعلومات. اكتشف مخططات أخرى من خلال المقالات أو الكتب. تلك المخططات

المصممة لعرض المعلومات توضح لك المواضع التي يجب أن تقرأها بسرعة فائقة وتنطس فيها للحصول بسرعة على المعلومات التي تحتاج إليها.

نقطة أخرى إضافية عن القراءة بسرعة فائقة والغطس: على الرغم من أن تلك الاستراتيجيات قد تبدو مثل القراءة السريعة التقليدية، فإنها ليست كذلك. فالقراءة بسرعة فائقة والغطس يحدثان بعد القراءة التصويرية؛ بعد عرض النص بأكمله على مخك وتحميله إلى نظام التخزين اللاواعي في الذاكرة. وهكذا فإن القراءة بسرعة فائقة والغطس يساعدانك على الارتباط بوعي بقاعدة البيانات الضخمة الموجودة بداخلك بالفعل وتحديد ما تعرف أنه مهم.



وبالإضافة إلى ذلك، فإن الهدف ليس هو حفظ المادة أو جعلها متاحة بالكامل للعقل الواعي. وبدلاً من ذلك، فإن القراءة بسرعة فائقة والغطس يساعدانك على الشعور بهيكل المادة، واكتشاف المعلومات المهمة، وتصنيف المادة بطريقة ذات مغزى، وصنع موجز عقلي. ونتيجة لذلك، سيزيد فهمك للمادة وقدرتك على الاحتفاظ بها.

الانزلاق على الطريق

نحو النجاح في التعامل مع النص

القراء التصويريون الذين يفضلون بشدة التفكير التحليلي يجدون أن هناك بديلاً فعالاً للقراءة بسرعة فائقة والغطس. "الانزلاق"، وهو أسلوب ابتكره د. "مايكل بنيت"، يعطي العقول التحليلية شعوراً بأمان أكبر في نفس الوقت الذي يسمح فيه بالحركة السريعة خلال النص. يعرض بنيت أسلوب الانزلاق في دورة Four Powers for Greatness Personal Learning Course كأسلوب يتجاوز أداء أساليب القراءة السريعة. وعند استخدامه كأسلوب تنشيط، يمثل الانزلاق بديلاً قيماً للقراءة بسرعة فائقة ثم الغطس. الانزلاق يحقق فهماً سريعاً للغاية ودقيقاً بصورة مدهشة للمواد الطويلة ذات الطبيعة الإخبارية أو الإرشادية. وتستخدم خطوات عملية الانزلاق لتغطية نص أو جزء كامل من الكتب، وهي تعمل بنجاح مماثل مع المقالات، والتقارير، ومواد الويب الطويلة. تتضمن إحدى خطوات العملية حركة العين السريعة الشاردة التي نشير إليها باسم الانزلاق، وهي تصنع اختلافاً كبيراً.



ومصطلح الانزلاق يصف حركة جامحة متنقلة مثل حركة حشرة الماء على سطح بحيرة. تلك الحركة للعين تعطي المخ الفرصة للنظر في جميع كلمات الفقرة. وبالانساق مع فكرة أن ٤-١١ بالمائة فقط من النص هي التي تحمل المعنى، فإن الانزلاق فوق جميع كلمات النص يتيح لمخك التقاط الكلمات المهمة والشعور بالأمان تجاه المرور على باقي الكلمات.





اقرأ
النقاط

وفي الخطوات التالية لعملية الانزلاق، تعني "القراءة" القراءة الإيقاعية؛ وهو أسلوب القراءة الذي استخدمناه سابقاً لوصف عملية الفطس.

- ادخل حالة القراءة المثالية؛ الانتباه المسترخي.
- راجع هدفك.
- اقرأ العنوان، والعنوان الفرعي والمقدمة (إذا كانت هناك مقدمة).
- اقرأ أول بضع فقرات من النص المكتوب.
- اقرأ الجملة الأولى من الفقرة التي ستبدأ الانزلاق عليها (وهي تعرف أيضاً باسم جملة الموضوع).
- حرك عينيك بسرعة فوق جميع كلمات الفقرة، باستثناء كلمات الجملتين الأولى والأخيرة، مع ملاحظة الكلمات التي يبدو أنها تحمل دعماً قوياً للجملة الأولى. يمكن لحركة عينيك أن تتبع شكلاً متعرجاً من أعلى إلى أسفل أو من أسفل إلى أعلى. ويمكن أن تأخذ شكلاً دائرياً باتجاه أو عكس اتجاه عقارب الساعة، والتحرك من المركز نحو الخارج أو من الحدود الخارجية نحو المركز. ليس هناك نمط محدد، ولكنك ستكتشف أنك تفضل أحد الأنماط على البقية. جربها جميعاً حتى تعثر على الأفضل بالنسبة لك. تلك الحركة تعطي مخك الفرصة لتحديد الأفكار التي تزيد على الفكرة الأساسية في الفقرة أو تضيف إليها.
- إذا ظل معنى الفقرة غامضاً بالنسبة لك، فاقرأ الجملة الأخيرة. استمر في القيام بهذه العملية مع كل فقرة تالية إلى أن تصل لقرب نهاية النص الذي تقرأه.
- اقرأ الفقرات الأخيرة كاملة.
- اقرأ الملخص إذا كان هناك ملخص.
- راجع وادرس.
- قم برسم خريطة عقلية موجزة بكلماتك أنت لوصف القطعة التي قرأتها.

رسم خرائط العقل

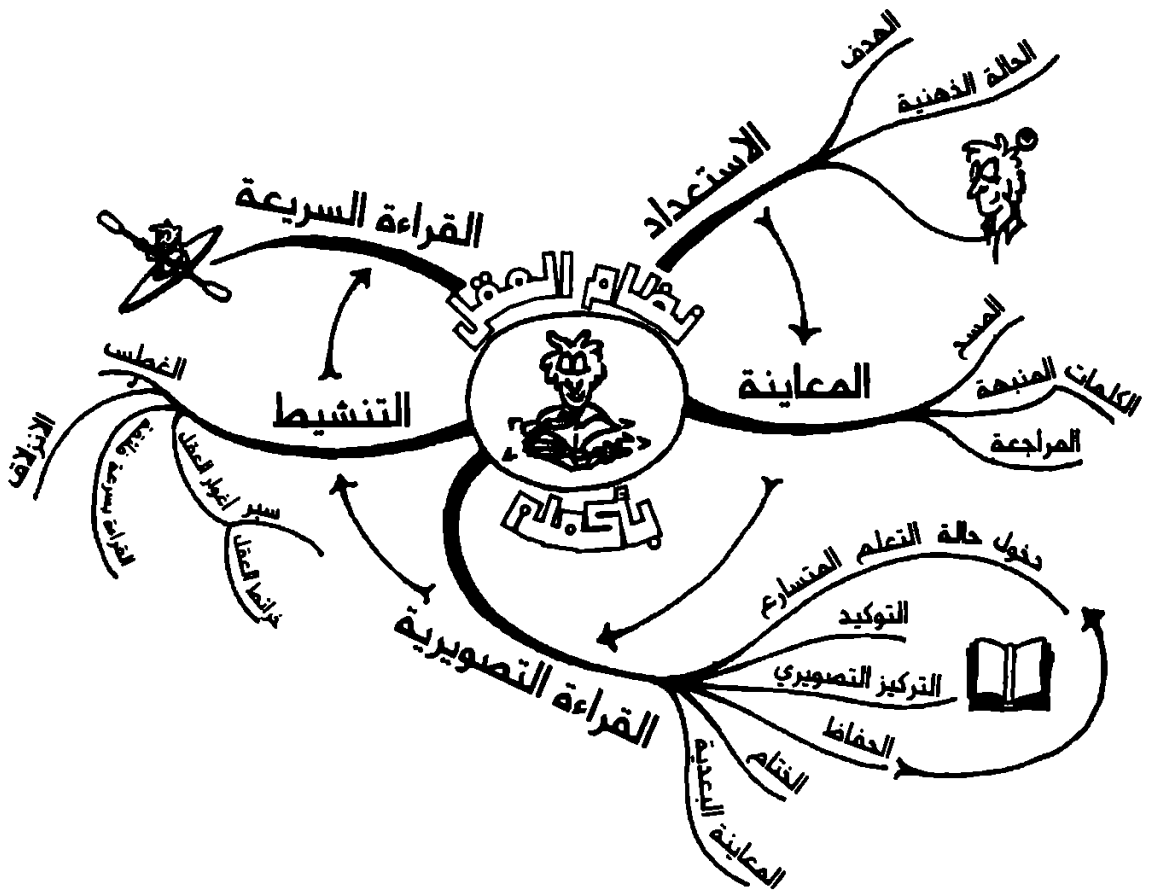
بينما كنت أبحث في صندوق يحتوي على مواد دراسية قديمة، اكتشفت تناقضاً مميّزاً بين نوعين من الملاحظات التي يتم تدوينها في الفصل. أحد أنواع تدوين الملاحظات هو المخطط الخطي التقليدي الذي يسرد كل شيء قاله الأستاذ؛ وهو عبارة عن سلسلة لا نهاية لها من الكتابة السريعة غير الواضحة وغير المفهومة. أذكر أنني كنت أحاول فك شفرة تلك الملاحظات أثناء المراجعة استعداداً للامتحانات؛ ويا لها من مهمة مرعبة.

والنوع الثاني من الملاحظات هو بديل عبارة عن مجموعة من الرسوم الواضحة الجذابة للعين التي تسمى "خرائط العقل". وقد ذكرني هذا النوع بمدى متعة تدوين ومراجعة المعلومات التي نحصل عليها في الفصل. وقد أدى النظر في تلك الرسوم لجلب فيض من التفاصيل الواضحة. لقد غيرت خرائط العقل تجربتي الدراسية في الفصل إلى الأبد.

يمكن رسم خرائط العقل بسرعة، وهي شديدة الفعالية والكفاءة. وبالإضافة إلى ذلك، فإنها تساعد على تذكر المعلومات لوقت طويل. وهي طريقة ممتازة لتنشيط وربط المعلومات بعد عملية القراءة بسرعة فائقة والغطس.



فيما يلي خريطة عقلية تلخص الخطوات الخمس لـ "القراءة التصورية، نظام العقل بأكمله".



بعد النظر في تلك الخريطة العقلية، قد تتمكن من استخلاص الخطوات الإرشادية الرئيسية للأسلوب:



- ضع المفهوم الأساسي في وسط الصفحة.
- اكتب المفاهيم المؤيدة على خطوط منبثقة من الوسط.



اقرأ
النقاط

• استخدم المصطلحات الأساسية فقط؛ غالباً ما ستكون تلك عبارة عن كلمات منبهة تم تحديدها أثناء المعاينة. عبر عن كل فكرة في ثلاث كلمات أو أقل.

• أضف بعض العناصر البصرية -رسوم كرتونية، صور، رموز... إلخ- في أي مكان تبدو فيه تلك العناصر ملائمة.

• أضف الألوان. في خريطة العقل السابقة مثلاً، جميع الكلمات المتصلة بالخطوة ١ يمكن كتابتها بلون معين، وجميع الكلمات المتصلة بالخطوة ٢ يمكن كتابتها بلون آخر، وهكذا.

وهناك كتابان من أفضل الكتب التي تم تأليفها عن خرائط العقل يشرحان هذا الأسلوب بمزيد من التفصيل. وهذان الكتابان هما The Mind Map Book لمؤلفه "توني بوزان"، و Mind Mapping لـ "جويس وايكوف".

عند رسم الخرائط العقلية، قد تجد أيضاً أنه من المفيد أن تستخدم ورقة أكبر من المقاس القياسي ٨, ٥ في ١١ بوصة. وإذا استخدمت الورق ذا الحجم القياسي، فقم على الأقل بقلبها باتجاه العرض بحيث تكتب بشكل أفقي. معظم الناس يجدون أن هذا يعطيهم مساحة أكبر لتدوين الأفكار.

إن تصميم خرائط العقل أمر فردي تماماً ويختلف من شخص إلى آخر. فخرائط العقل التي ترسمها ستبدو مختلفة تماماً عن التي يرسمها شخص آخر، حتى إذا كان هذا الشخص يدون ملاحظاته حول نفس المادة. لا بأس بهذا. في الوضع المثالي، خريطة العقل التي ترسمها تعكس تجربتك. إن الصور والارتباطات التي تعزز ذاكرتك طويلة الأجل خاصة بك وحدك.

حتى إذا بدا الأمر مربكاً وعسيراً في البداية، فاستمر في تجربة رسم خرائط العقل كتمرين تنشيط. وحيث إن خرائط العقل تستخدم الذاكرة البصرية والذكاء المكاني، فإنها تصل إلى أكثر المراكز قوة وفعالية في المخ. وبالإضافة إلى ذلك، فإن خرائط العقل تعكس الطريقة التي يعمل بها المخ؛ حيث تربط الأفكار بفروع من الارتباط والاقتران بدلاً من المنطق الخطي. ربما لهذا السبب تصبح خرائط العقل طبيعية ومألوفة للغاية بعد وقت قصير للغاية.

في الصفحة التالية ستجد خريطة أخرى من خرائط العقل لـ "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"، وهي خريطة ترسم تصميماً مختلفاً:

كافٍ من الإشارات والتلميحات وتحفيز المسارات العصبية الصحيحة، لا يتم استدعاء الأفكار والصور التي نرغب في تذكرها من مخزن معين في المخ، وإنما تتم إعادة صنعها في تلك اللحظة.

وبتطبيق تلك الرؤية على القراءة التصويرية والتنشيط، يمكننا أن نفهم ما يبدو أنه يحدث لتحقيق مثل هذه النتائج المدهشة. عندما نمارس القراءة التصويرية، يعالج المخ المواد المكتوبة بصورة فسيولوجية أكثر منها إدراكية. وهذا التعامل المادي مع المخ يفتح بداخله شبكات عصبية يمكن أن تؤدي لارتباطات ذهنية لاحقة.

والنتيجة هي زيادة السرعة، والألفة، وسهولة الفهم. ستكون لديك القدرة على العثور على المعلومات الأكثر أهمية بصورة شبه فورية، بدلاً من محاولة اكتشافها أثناء القراءة. لن يكون عليك أن تضيع الوقت في قراءة مطولة لكتاب ما من أجل الحصول على المعلومات التي تريدها.



هذا يشبه كثيراً وضع قضبان السكك الحديدية لكي تسافر عليها القطارات بعد ذلك. القراءة التصويرية تضع القضبان. وعندما نقوم بتنشيط المادة، نعيد إدخال المعلومات الأصلية من خلال القراءة بسرعة فائقة والغطس، والعقل الواعي يتبع المسار نحو الوجهة النهائية التي تتمثل في الفهم الكامل.

إنني أعترف بأنني لا أستطيع أن أوفي نظرية إدلمان عن الذاكرة ما تستحقه من شرح وثناء في بضع فقرات قصيرة. ومن الأكثر أهمية بكثير بالنسبة لك أن تختبر تلك العملية بدلاً من أن أحاول شرحها لك. وأساليب التنشيط جميعاً بما فيها سبر أغوار المخ، والقراءة بسرعة فائقة، والغطس، ورسم خرائط العقل جميعها مداخل لتلك التجربة.

بمراجعة أفكار هذا الفصل، ستجد أنك تعلمت أن:

• هناك نوعين من التنشيط: التنشيط التلقائي والتنشيط اليدوي. وهذا الكتاب معني بمناقشة التنشيط اليدوي.

• وضوح الهدف أمر ضروري لعملية التنشيط.

• سبر أغوار العقل، وهي الخطوة الأولى في عملية التنشيط، يعني طرح أسئلة ترغب في الحصول على إجابة عنها. خذ 5-10 دقائق بعد القراءة التصويرية مباشرة لاستكشاف النص وصياغة الأسئلة التي تريد الإجابة عنها.

• الأفضل أن تنتظر بعض الوقت بين القراءة التصويرية وبين التنشيط؛ عشرون دقيقة على الأقل، و ٢٤ ساعة في الوضع المثالي.

• القراءة بسرعة فائقة والغطس يتضمنان المرور بسرعة على أجزاء النص التي تجذبك، ثم قراءة الفقرات المختارة التي تجيب عن أسئلتك.





اقرأ
النقاط

- فهم المخطط أو الهيكل الذي يستخدمه المؤلف سوف يفيد في توجيه عملية القراءة بسرعة فائقة ثم الفطس.
 - خرائط العقل هي وسيلة جذابة بصرياً لتدوين الملاحظات. إنها تفيد في تنشيط المواد لأنها تستخدم العقل بأكمله.
 - التنشيط يحفز المخ ويمنحه إشارات للارتباطات التي قام بإنشائها. ونتيجة لذلك، فإنك تربط، وتلبي احتياجاتك، وتحقق هدفك من القراءة بوعي.
- الخطوة الأخيرة من "القراءة التصورية، نظام العقل بأكمله" هي القراءة السريعة التي نقدمها لك في الفصل ٧.

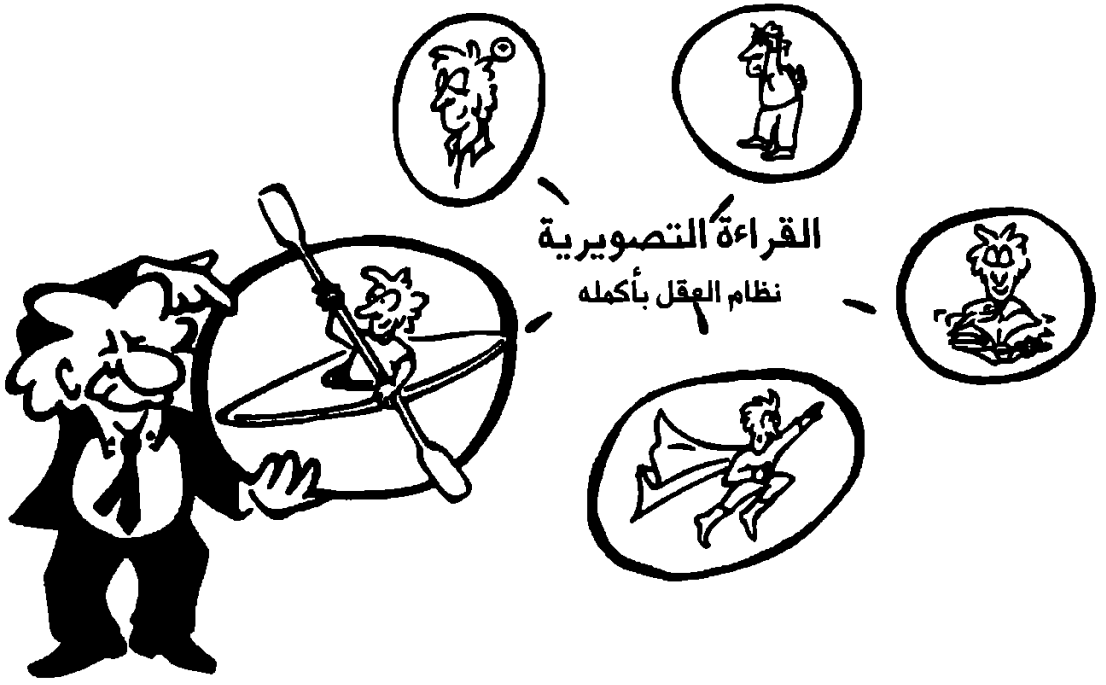


حضر فنى في الثالثة عشر من عمره أول دورة تدريبية عن القراءة التصورية في المكسيك. وعلى الرغم من أنه كان فاقد البصر في إحدى عينيه منذ الولادة، فقد طبق مهارات القراءة التصورية بحماس. وبعد شهر واحد من الدورة التدريبية، سألته إحدى المدرسات: "هل تفلح القراءة التصورية معك بالفعل؟". وكان رده أن أعطاها قاموسه، الذي قام بقراءته تصويرياً عدة مرات. قال لها: "أسأليني عن أي كلمة في القاموس، وسأخبرك أين موضعها بالضبط من الصفحة". وقد استطاع تحديد موضع تسع كلمات من عشرة سألته فيها بدقة مذهشة، وكان رد المدرسة على ذلك: "هممم، حسناً، ربما كانت تفلح بالفعل!".

مهندس كهرباء يحدى الشركات الكبرى لتوليد الطاقة وجد نفسه يساهم في اجتماع -يقود مجموعة في واقع الأمر- حول موضوع ليست لديه فيه أي خبرة. ولقد أذهله ما أظهره من معرفة واضحة بالموضوع. وعندما عاد إلى مكتبه، تساءل عن مصدر التدفق المفاجئ لتلك المعرفة. وبعد ذلك، لاحظ كومة من المجلات التجارية الموضوعة على الرف والتي كان قد قرأها تصويرياً مؤخراً. وبالطبع، كانت المجلة الأكثر حداثة بينها تحتوي على تحليل متعمق لموضوع الاجتماع الذي كان يحضره.

موظف بريد قام بإدخال الرموز البريدية على الكمبيوتر بينما كان في حالة التعلم المتسارع. لقد كان أكثر استرخاءً وهو في هذه الحالة وقلت أخطاؤه عن ذي قبل.

صانع عصائر قرأ تصويرياً كتاباً عن الطرق المختلفة لصنع العصائر. وفي تلك الليلة، حلم بوصفة جديدة قام بتجربتها لاحقاً. كانت تلك الوصفة هي أفضل ما صنع على الإطلاق حتى الآن.



الخطوة ٥: القراءة السريعة

خلال ندوات القراءة التصويرية، أسأل المشاركين سؤالاً بعد أن نكون قد قمنا بخطوات الاستعداد، والمعايينة، والقراءة التصويرية، والقراءة بسرعة فائقة، والغطس في أحد الكتب: "كم واحد منكم لازال يرغب في معرفة المزيد من هذا الكتاب؟". عادة ما يرفع ٤٠٪ من الحضور أيديهم. وبعد ذلك أسأل: "ما الذي ترغبون في معرفته بالتحديد من الكتاب؟".

ويجب العديد منهم عن هذا السؤال بتحديد ما يرغبون في معرفته بالتحديد. إنهم يعلمون بالضبط أجزاء الكتاب التي قد يرغبون في دراستها بمزيد من التفصيل. بالنسبة لهؤلاء، تكون الخطوة التالية هي المزيد من القراءة بسرعة فائقة والغطس لتحقيق هدفهم.

آخرون يهزون أكتافهم ويقولون: "لست أدري؛ أريد معرفة المزيد فحسب". وهذا "المزيد" غير المحدد يعتبر إشارة على الحاجة للخطوة الأخيرة من خطوات النظام، وتلك هي القراءة السريعة. ويتم اتخاذ قرار القراءة السريعة عندما تعلم أنك تريد

المزيد من النص، وأن الدقة الشبيهة بالليزر للقراءة بسرعة فائقة والغطس لن تعطيك ما تريد. كما أن القراءة السريعة تخدمك بأفضل صورة أيضاً عند القراءة للمتعة أو في وقت الفراغ حيث ترغب في الانغماس في المشاعر التي يثيرها الكاتب فيك.

والقراءة السريعة تشبه القراءة العادية المتسارعة مع اختلافين مهمين. أولاً، القراءة السريعة تأتي بعد جميع الخطوات الأخرى في نظام القراءة التصويرية بالعقل بأكمله. ثانياً، سرعة القراءة السريعة مرنة إلى حد كبير.



لكي تمارس القراءة السريعة، تحرك بخفة ورشاقة خلال النص، مع أخذ كل الوقت الذي تحتاج إليه. ابدأ من البداية وحتى النهاية بدون توقف. وبناءً على مدى تعقيد وأهمية فقرة معينة، يمكنك تنويع سرعة قراءتك.



سوف تقرأ بسرعة أكبر عندما:

- تكون قد قرأت بالفعل تلك الفقرة أو الصفحة خلال إحدى الخطوات الأخرى السابقة. يمكنك المرور عليها بسرعة فحسب.



اقرأ
النقاط

- تدرك أن المعلومات مبسطة أو مسهبة. وحيث إنك تفهمها بالفعل، فإنك تتجاوزها بسرعات قراءة فائقة.

- تدرك بسرعة أن القسم الذي تقرؤه غير مهم بالنسبة لهدفك وبذلك يمكنك المرور عليه بسرعة القراءة التصويرية مع الحفاظ على حدسك متنبهاً لكي تتوقف عندما يخبرك بأن تراجع شيئاً ما.

وسوف تقرأ بسرعة أقل عندما:

- يحتوي النص على معلومات جديدة غير مألوفة بالنسبة لك.
- تشعر بأن المعلومات معقدة لدرجة تتطلب المزيد من الدراسة المتأنية.
- ترى فقرة غاية في الأهمية بالنسبة لك وترغب في قراءتها بمزيد من التفصيل.

والمحصلة النهائية هي أنك تتقدم في قراءة النص بسرعات متباينة: أحياناً بسرعة كبيرة، وأحياناً بشيء من البطء، وفقاً لدرجة الأهمية، والتعقيد، ومعرفتك المسبقة بالمعلومات التي تقرؤها.

وأحدى النقاط المهمة فيما يتعلق بالقراءة السريعة هي أنه يجب عليك الاستمرار في التقدم. لا تتوقف أبداً لتكافح من أجل فهم معلومات ربما كنت لا تفهمها. من الشائع أن يتوقف المرء عندما لا يفهم ما يقرؤه بشكل كامل. وذلك جزء من النموذج القديم. بدلاً من ذلك، استمر في القراءة فحسب.



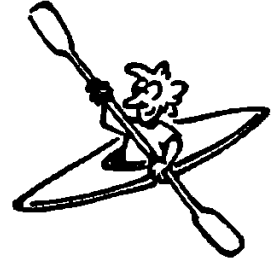
إذا توقفت وحاولت الكفاح مع ما لا تعرفه، فإنك قد تششت ولا تنهي قراءتك أبداً. وإذا تابعت القراءة، فإنك سرعان ما ستصل إلى معلومات تفهمها جيداً؛ حيث

ستكتشف في النص إشارات وتلميحات تجيب عن الأسئلة التي كنت عالماً معها في القسم الذي لم تفهمه. وعن طريق الحفاظ على حالة الانتباه المسترخي أثناء القراءة السريعة، ستستمر في استخلاص المعلومات التي تريدها؛ المعلومات التي ترتبط بهدفك مباشرة.

القراءة السريعة أم القراءة بسرعة فائقة؟

أحد الأسئلة الشائعة هو السؤال: ما الفارق بين القراءة السريعة والقراءة بسرعة فائقة؟ للوهلة الأولى، قد تبدو الخطوتان متشابهتين. إلا أن القراءة السريعة تعني التقدم في قراءة النص مباشرة من بداية فصل مهم وحتى نهايته أو من بداية كتاب وحتى نهايته. أما القراءة بسرعة فائقة، وهي إحدى خطوات التنشيط، فإنها تعني بالبحث عن أجزاء النص التي تجذبك والمروور عليها بسرعة وخفة عبر منتصف الصفحة.

القراءة السريعة قد تتضمن إبطاء سرعتك لتصبح أقرب من سرعة القراءة العادية؛ يمكنك أن تفعل ذلك لفهم رسم فني أو معادلة رياضية، أو لكي تتذوق بيتاً من الشعر. وعلى النقيض من ذلك، فإن القراءة بسرعة فائقة تعني الحفاظ على سرعة كبيرة رشيقة والغطس في النص عند أي نقطة؛ وليس بالضرورة أن تنتقل عبر الصفحات بالترتيب.



قمنا سابقاً بتشبيه القراءة بسرعة فائقة بأفعال سوبرمان يمسح كوكب الأرض من الفضاء الخارجي ويقرر الهبوط في قارات معينة. إننا بحاجة إلى استعارة أخرى من أجل القراءة السريعة؛ وربما كانت الاستعارة المناسبة هي رحلة نهريّة على متن زورق خفيف. فأحياناً، تقوم بالتجديف بسرعة عندما يكون الماء سريعاً وقوياً، ثم تقوم بالتجديف بهدوء وروية عندما يكون الماء ساكناً هادئاً. ومن ثم تعود إلى التجديف السريع مرة أخرى. الفكرة هنا هي أن تظل نشطاً ومنتبهاً، وتغير سرعتك حسب المادة التي تقرؤها.

والقراءة السريعة ليست ضرورية دائماً. ففي بعض الأوقات، قد تكون المعاينة، والقراءة التصويرية، والتنشيط هي كل ما تحتاج إليه لتحقيق نتيجتك المرغوبة من القراءة. العديد ممن هم في مجال الأعمال لا يحتاجون أبداً إلى خطوة القراءة السريعة. فعندما يقرءون معلومات مرتبطة بالعمل، مثل التقارير والكتيبات، يحققون أهدافهم بواسطة خطوات النظام الأخرى.



الطلاب الذين يقرءون الكتب الدراسية والأشخاص الذين يقرءون من أجل المتعة كثيراً جداً ما سيستخدمون القراءة السريعة، لأنها تعطي العقل الواعي المزيد ليستكشفه. والقراء التصويريون الذين يستمتعون بقراءة الروايات سيقومون بالمعينة، والقراءة التصويرية، ثم ينتقلون مباشرة إلى خطوة القراءة السريعة، متجاوزين خطوات التنشيط كليةً. جرب الخيارات الرائعة التي يتيحها لك "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" واستمتع بها. سوف تجد بالتأكيد طريقة مثلى لتحقيق هدفك من القراءة.

٦٩٤٩

اعرف كيفية نجاح النظام معك

أسلوب القراءة السريعة أسلوب مطمئن لأنه يصنع فهماً واعياً كاملاً للمواد التي تدرسها. ومثل أساليب التنشيط اليدوية التي عرضناها في الفصل السابق، فإن القراءة السريعة تحقق النجاح غالباً مع العقل الواعي.

بينما تحقق أهدافك من القراءة باستخدام "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"، قد تتساءل عن الخطوة التي تحقق أكبر أثر على نجاحك. وسيكون من السهل أن تفترض أن الأساليب التي تتضمن إشراك العقل الواعي هي أكبر عوامل النجاح، لأنك تحقق فهماً واعياً عندما تستخدمها. وقد يكون من الصعب أن تعتقد أن خطوة القراءة التصويرية بالعقل التي تعتمد على العقل اللاواعي قد أفادت بأي شيء حقاً.

إن هذا النظام يحقق النجاح لأنه نظام للعقل بأكمله. فكل من العقل الواعي والعقل غير الواعي يشارك بدور. حاول بكل وسيلة أن تستمتع بوعي بالفوائد التي تحصل عليها. وفي نفس الوقت، استمر في ملاحظة الآثار الإيجابية الأخرى في حياتك والتي يمكن أن نعزوها إلى منطقة العقل اللاواعي.



إن الأدلة الأكثر إبهاماً على نجاح خطوة القراءة التصويرية تأتي كعملية تنشيط تلقائي. والقصص التي يرويها الأشخاص الذين تعلموا القراءة التصويرية عن التنشيط التلقائي بمثابة تشجيع رائع لجميع القراء التصويريين المبتدئين. وهم جميعاً لديهم سمات مشابهة.

وتبدو تعليقاتهم كالتالي: "كنت في موقف أحتاج فيه (أو أريد فيه) لبعض المعلومات، وفجأة برزت تلك المعلومات في رأسي. إنني حتى لم أكن أحاول تذكرها في ذلك الوقت. لقد ظهرت فجأة فحسب. لقد برزت تلك المعلومات في عقلي بدون مقدمات، وليس لأنني كنت أحاول استدعاءها بأي طريقة".

وتجربة "أها!" هي إحدى تجارب التنشيط التلقائي التي تعد دليلاً مقنعاً. لقد كانت برهاناً بالنسبة لكثير من الناس على أن خطوة القراءة التصويرية تفلح معهم

بحق. وتكمن المفارقة في التساؤل: كيف يمكنك التخطيط لتجربة تلقائية كذلك؟ إنك لا تستطيع ذلك؛ لأنها يجب أن تكون تلقائية.

لا تجلس ساكناً في انتظار حدوث تجارب التنشيط التلقائي. هناك طرق أخرى لاختبار النظام. وفي دراساتي الأصلية للقراءة التصويرية، كانت لدي أدلة دامغة على نجاح القراءة التصويرية معي. بعض الأدلة جاءت من خلال تجارب التنشيط التلقائي، ولكن معظمها جاءت نتيجة أساليب التنشيط اليدوي.

خلال السنة الأولى من دراستي الجامعية، لم أكن أملك مهارات "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله". وفي الأشهر الثمانية عشر التالية، استخدمت القراءة التصويرية في كل شيء. كان الفارق هائلاً. لقد أصبحت أتقن جميع المواد، وأكمل واجبات القراءة وتقارير البحث بسهولة تامة. وانتهت الضغوط الناتجة عن محاولة متابعة واجبات الدراسة.

ومنذ تلك الأيام الأولى للقراءة التصويرية، رأيت دائماً أن الطلاب في المدارس لديهم أفضل أدلة مستمرة على نجاح القراءة التصويرية. لماذا؟ لأنهم يستخدمون النظام ويختبرونه طوال الوقت، سواء موضوعياً أو ذاتياً.

إذا لم تكن في المدرسة، فعليك أن تضع معايير الخاصة. إنني أريدك أن تعيش تجربة قراءة تصويرية مقننة. وإليك بعض الطرق التي يمكن أن تختبر بها القراءة التصويرية بنفسك:



اقرأ
النقاط

• لمدة أسبوع، اقرأ كل شيء تصويرياً، وقم بتنشيط أي شيء تريد فهمه. وفي الأسبوع التالي، عد إلى القراءة العادية. حدد أي أسبوع كان أكثر إنتاجية.

• عندما ترى كتاباً في منزل صديق قام بقراءته مؤخراً، اسأله ما إذا كان الكتاب يستحق القراءة وكم من الوقت استغرق في قراءته. استعمر منه الكتاب واقض عشر الوقت الذي قضاه هو في قراءته (أو ثلث الوقت إذا كنت أقل جرأة)، باستخدام القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله. وبعد ذلك، اجتمع مع صديقك وناقشا الكتاب، دون أن تذكر له أن هذا اختبار خاص بك. وبعد ذلك، اترك صديقك يحكم ما إذا كنت قد فهمت الكتاب أم لا.

• خصص وقتاً هادئاً تلاحظ فيه الطريقة التي يستجيب بها المخ للقراءة التصويرية. اختر رواية ذات محتوى عاطفي عالٍ، مثل رواية رومانسية قوية أو رواية بوليسية مثيرة. وبعد ذلك، ادخل غرفة بعيدة عن المشتتات. اجعل الإضاءة خافتة بحيث لا ترى سوى الكتاب الذي تمسكه، وحافظ على هدوء الغرفة، وارتي ملابس

مريحة، وحافظ على درجة حرارة مريحة في الغرفة. الفكرة هي أن تسهل إلى أقصى حد ممكن ملاحظة أي شيء ينبع من مخزن ذاكرة العقل اللاواعي.

اقض حوالي دقيقة للاستغراق في الحالة ودخول المشهد الهادئ في عقلك. خذ بضع لحظات لدراسة الصور والمشاعر التي تختلج بداخلك. وبعد ذلك اقرأ قراءة تصويرية مع ملاحظة أي أفكار (صور، أصوات، مشاعر... إلخ) تطفو على سطح الوعي. فإذا برزت صورة أو عاطفة قوية في عقلك، يمكنك العودة بضع صفحات للخلف وقراءة النص. قارن مدى توافق تجربتك الداخلية مع محتوى الكتاب.

بعد القراءة التصويرية واستخدام توكيداتك الختامية، راجع المشهد الداخلي الهادئ بداخلك مرة أخرى. لاحظ أي تغيرات في الصور، أو الأصوات، أو المشاعر بداخلك. خذ دقيقتين لرسم الصور التي تراها في عقلك أو لتجسيد أي مشاعر تشعر بها. ويمكنك بعد ذلك العودة لمطالعة الكتاب لتري إلى أي مدى تتوافق تجربتك مع محتوى الكتاب. والأفضل من ذلك أن تخبر شخصاً يعرف الكتاب جيداً بما شعرت به ثم تجعله يخبرك بقصة الكتاب.

• قبل اجتماع عمل، قم بالمعينة والقراءة التصويرية لخمس كتب مرتبطة بالموضوع الذي ستتم مناقشته في الاجتماع. وبعد ذلك، تأمل الاختلاف في أدائك في ذلك الاجتماع عن أدائك المعتاد في مثل هذه الاجتماعات.

جميع تلك الاختبارات سهلة وقليلة المخاطرة. إنها تتيح لك استكشاف استخدامات "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله". جربها وكون أدلتك الدامغة الخاصة.



ليس عليك أن تتوقف هنا. فهناك العديد من الطرق لتمديد الخطوات التي قدمناها حتى الآن. استخدم الاقتراحات الواردة في الفصول التالية لتكتشف المزيد من تطبيقات القراءة التصويرية. اجعل القراءة التصويرية مهارة تستخدمها يومياً لجميع احتياجات القراءة الخاصة بك.

خذ اختبار الأيام الخمسة

هناك اختبار ملهم يجب عليك التفكير فيه يثبت قوة وفعالية القراءة التصويرية بشكل موثوق ويساعد على تحسين عملية التنشيط كخطة ممتدة لخمس أيام. عن طريق استثمار ثلاثين دقيقة أو أقل يومياً، تساعد الخطة على تأهيلك للحصول على ما تريد وما تحتاج من الكتب التي تقرأها تصويرياً. عندما ترغب في وسيلة قوية لإقناع نفسك بأن مخك يستطيع القيام بالقراءة التصويرية بفعالية ونجاح، التزم بالخطة التالية.

اليوم ١، اختر كتاباً تجد نفسك مهتماً بقراءته. استعد واقرأ الكتاب تصويرياً.

اليوم ٢، استعد، وقم بالمعينة لما لا يزيد على دقيقتين، واقرأ الكتاب تصويرياً. قم بالمعينة البعدية لمدة ١٥-٢٠ دقيقة، مع كتابة الكلمات المنبهة والأسئلة التي ترغب بشدة في الإجابة عنها.

اليوم ٣، استعد واقرأ تصويرياً. وبعد ذلك قم بالقراءة بسرعة فائقة والغطس بحيث تنتهي من الكتاب بأكمله في ثلاثين دقيقة. لا تقلق بشأن الفهم. وفي النهاية، راجع الكلمات المنبهة لكي تمتلك حساً بمقدار الفهم الذي حققته.

اليوم ٤، استعد واقرأ تصويرياً. اقصِ باقي الثلاثين دقيقة في القراءة بسرعة فائقة والغطس أو الانزلاق عبر الكتاب بأكمله، بسرعة تجعلك تنهي الكتاب مع نهاية الجلسة. مرة أخرى، انظر في الكلمات المنبهة، وقم بصياغة أسئلة إضافية باتباع أسلوب سبر أغوار العقل.

اليوم ٥، استعد واقرأ تصويرياً. ألقِ نظرة على جدول المحتويات وانتقل إلى الأجزاء التي تشعر أنك تحتاج لمزيد من المعلومات منها. قم بالقراءة بسرعة فائقة والغطس أو الانزلاق للإجابة عن أسئلة معينة. قم بالقراءة السريعة إذا لم تكن لديك أسئلة معينة تريد إجابات عنها وإنما تريد المزيد من المعلومات. ادخر عشر دقائق في نهاية الجلسة لرسم خريطة عقلية للكتاب. اجعلها خريطة بسيطة، مع تقليل قدر التفاصيل. ليس الهدف هو رسم خريطة عقلية لمحتويات الكتاب بالكامل، وإنما رسم خريطة عقلية لأجزاء الكتاب المرتبطة بهدفك والتي جعلتك تختار الكتاب في المقام الأول.

عند هذه النقطة ستكون قد قضيت ساعتين ونصف تقريباً. معظم الناس سيجدون أنهم أصبحوا يفهمون الكتاب. والعديد من الناس يشعرون بأنهم أصبحوا يمتلكون معلومات كافية وأنهم يعرفون الكتاب تماماً. إن الهدف ليس هو معرفة الكتاب بنسبة ١٠٠ بالمائة؛ فذلك لا يحدث حتى بالقراءة العادية. قد تحتاج لقضاء يومين إضافيين في ممارسة أنشطة "اليوم ٤"، ولكن من المرجح أنك ستقول إنك تعرف كل شيء تحتاجه في الكتاب. قد تجد أنه من الممتع أن تراجع خريطة العقل التي رسمتها بعد بضعة أيام قليلة لكي تحدد فهمك للمادة. وعلى أي حال، سوف تنتهي من الكتاب في ثلث الوقت الذي قد تحتاجه لقراءة الكتاب بالطريقة التقليدية العادية.



قارئة تصويرية كانت في مقابلة في إحدى محطات الراديو تتحدث عن القراءة التصويرية. قامت القارئة بقراءة كتاب لأحد المؤلفين كانت قد تمت استضافته للتو. سألتها المؤلف بعض أسئلة محددة عن الكتاب، واستطاعت القارئة التصويرية التحدث بتفصيل دقيق إجابة عن أسئلته.

وفي محطة راديو أخرى، قال المضيف المذهول منبهراً بعد سماع إجابة أحد القراء التصويريين عن سؤاله: "إنك تبدو وكأنك تقرأ من الصفحة. إنها صفحة ٩٧ التي اخترتها بشكل عشوائي من الكتاب، وهذا بالضبط ما تقوله". وفي وقت لاحق من البرنامج قال: "يبدو وكأنني أستضيف المؤلف هنا".

رجل في الثلاثينات من العمر مصاب باضطراب عصبي قرأ بعض الكتب تصويرياً في المكتبة الطبية بالجامعة على أمل العثور على بعض التلميحات حول مرضه. وفي وقت لاحق استيقظ من قيلوته وقد راوده حلم غريب بشأن الاضطراب الذي يعاني منه. اتصل بطيبه وأخبره عما رآه، فقال الطبيب: "إنني لم أفكر في هذا. دعني أستشر زميلاً".

مدير نظم في القوات الجوية الأمريكية استخدم القراءة التصويرية ليحصل على درجة في إدارة نظم معلومات الكمبيوتر. لقد درس مواد يتطلب الامتحان فيها ١٥ ساعة في العلوم الإنسانية، والعلوم الاجتماعية، وأديان العالم في غضون أسبوع واحد بدون أن يحضر أي محاضرة في المواد التي كان يدرسها. ولكي يحصل على الدرجة، كان عليه أن يخوض تلك الاختبارات، لذا فقد كان شديد التحفز. لقد قرأ ستة كتب عن كل مادة قراءة تصويرية قبل الامتحان ببضعة أيام. ولم يتمكن هذا الشخص من اجتياز الاختبارات فحسب، وإنما حصل على تقدير جيد جداً كمتوسط في المواد التي امتحن فيها. وكان هذا التقدير أعلى من متوسط تقديرات الطلاب الذين يخوضون الاختبارات بعد حضور المحاضرات لمدة فصل دراسي كامل. وهو الآن يستخدم القراءة التصويرية للفوز بمنصب ضابط.

طالب في السنة النهائية بالجامعة استخدم القراءة التصويرية من أجل الاستعداد للامتحانات النهائية. وحيث إنه كان في السنة النهائية ويحاول في الوقت نفسه تأمين وظيفة لنفسه لما بعد التخرج، فقد تجاهل الدراسة والذاكرة على أمل أن يتمكن من تحصيل ما فاتته قبل الامتحانات. اتصل بأحد مدربي القراءة التصويرية في شركة Learning Strategies Corporation وهو في حالة ذعر في الليلة السابقة لبدء الامتحانات. وبعد المحادثة، دخل حالة من الاسترخاء وقام بقراءة مواد الدراسة تصويرياً. تناول عشاءه، وبذل جهده، ثم ذهب إلى الفراش في حالة استرخاء. وفي اليوم التالي، خاض الاختبار بثقة ونجح فيه. لقد وضعته القراءة التصويرية في حالة هدوء وطمأنينة ومكنته من الاستعداد ذهنياً للامتحانات.

قبل إلقاء عرض تقديمي متخصص أمام فريق إدارة إشرافي فني بإحدى الكليات، قامت المعلمة بقراءة عشر كتب حول الموضوع تصويرياً. وبعد ذلك قامت بتنشيط تلك الكتب باستخدام استراتيجيات القراءة. سار العرض التقديمي على خير ما يكون لدرجة أن فريق الإدارة دعاها للعودة للإلقاء عرض آخر باعتبارها خبيرة في هذا الشأن.

طالب عادي قرأ رواية مقررة عليه في الدراسة تصويرياً لخوض امتحان في الأدب، وكانت نتيجته ١٠٠٪.

الجزء الثالث:

طور واستخدم مهاراتك

اجعل القراءة التصويرية جزءاً من حياتك اليومية



الآن وقد تعرفت عن كُتب على خطوات النظام، يمكنك بالتأكيد تطبيق تلك الخطوات على هذا الكتاب، إذا لم تكن قد فعلت ذلك بالفعل. واليك مقترحاتي حول كيفية التقدم:

- باستخدام هذا الكتاب الذي تعرف أنه يمكن أن يدعم أهداف حياتك الحالية، ضع هدفاً واضحاً تريد تحقيقه من قراءته ثم ادخل الحالة العقلية المثالية.
- قم بمعاينة واستعراض الكتاب لخمس دقائق، مع ملاحظة الكلمات المنبهة أثناء تقدمك.
- اقرأ الكتاب تصويرياً عن طريق اتباع خطوات المنهج الموضوع في الخطوة ٥. يمكنك قراءة هذا الكتاب تصويرياً في أقل من ثلاث دقائق عن طريق قلب صفحة كل ثانيتين. وعندما تنتهي، قل لنفسك التوكيدات الختامية واسترخ لبضع لحظات.
- كوضع مثالي، انهض وخذ راحة لفترة وجيزة. عد بعد ذلك لممارسة عملية التنشيط.
- قم بالتنشيط عن طريق استجواب العقل وسبر أغواره لصياغة الأسئلة. يمكنك المرح مع الكتاب لإنجاز هذا في خمس دقائق.
- قم بمزيد من التنشيط عن طريق القراءة بسرعة فائقة والغطس، أو الانزلاق. ركز على تشييط الفصول المتبقية من الكتاب. لا تأخذ أكثر من ٢٠ دقيقة في هذا.
- راجع ولخص كل ما جمعته خلال جلسة التنشيط الأولى بواسطة خريطة عقلية من صفحة واحدة للكتاب كله.
- خذ دقيقة لتأكيد قدرتك على تطبيق استراتيجيات القراءة المتقدمة تلك في حياتك اليومية. وبينما تفعل هذا، فإنك تقوم بفعل يمكن أن يغير طريقته في القراءة إلى الأبد.

- اختم بقراءة سريعة للقسم الأخير من هذا الكتاب. تلك هي فرصتك لاكتشاف مدى السرعة الكبيرة التي وصلت إليها في القراءة باستخدام المهارات هائلة المرونة التي اكتسبتها.

خمس استراتيجيات فورية لإدارة الوقت

تنظيم الوقت ومواد القراءة يمكن أن يعزز استخدامك لـ "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله". استخدم الاستراتيجيات التالية واكتشف فوائدها.

١. رتب أولويات القراءة. صنف المواد المطبوعة التي ستقرأها في ثلاثة مستويات للأولوية: "أ" للأشياء العاجلة، و"ب" للعناصر المهمة ولكن غير العاجلة، و"ج" للعناصر التي يمكن التخلص منها. ابدأ في استخدام "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" مع عناصر المستوى "أ".

٢. تعامل مع الأوراق مرة واحدة فقط. حدد الكيفية التي ستستجيب بها لكل ورقة في المرة الأولى التي تقرأها فيها. اكتب قراراتك هذا على الخطابات والذكرات.

٣. احمل مواد القراءة معك دائماً. استغل أوقات الانتظار في القراءة. سيدهشك كم القراءة الذي يمكنك إنجازه في خلال الدقائق الخمس أو العشر الفاصلة بين الاجتماعات باستخدام نظام العقل بأكمله.

٤. قم بمعاينة كل الأشياء المهمة. إذا لم تفعل أي شيء آخر، فعلى الأقل قم بمعاينة الوثيقة لمدة ثلاثين ثانية قبل حفظها.

٥. استخدم "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" في كل فرصة سانحة. اقرأ تصويرياً كل مادة تقع عليها يدك. وعندما تصدر المجلة المهنية ربع السنوية أو المجلة الإخبارية الأسبوعية، اقرأها قراءة تصويرية. فقط خذ لحظة لكي تدخل حالة التركيز التصويري ثم قم بتقليب الصفحات التي تنظر فيها. حتى إذا لم تقم بعملية التنشيط، فإن مجرد هذا التصفح يمكن أن يفيدك في المستقبل.

استخدم "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"

مع جميع أنواع المواد المقروءة

القراءة التصويرية يمكن أن تلائم جميع المواد المطبوعة. ويشتمل هذا على الخطابات، ورسائل البريد الإلكتروني، والذكرات، وصفحات الويب، والصحف، والمجلات التجارية، والمجلات الخبيرة، والروايات، والكتب الدراسية، والأدلة الفنية؛ وأي مادة مكتوبة تصادفها في حياتك اليومية. وبينما تتعامل مع تلك المواد، لا تتردد في

تطبيق استراتيجيات نظام القراءة التصويرية وسوف تقلل إلى حد كبير الوقت الذي تهدره على القراءة العادية.



• الصحف اليومية: استثمار بضع دقائق يومياً سيعطيك قوة دافعة كبيرة تتيح لك الانطلاق في قراءة الصحف بمعدلات سرعة هائلة. في العديد من صحف المدن، يكون مطلوباً من الصحفيين وضع ٩٠٪ من المعلومات وثيقة الصلة بالخبر في العنوان، والعنوان الفرعي، والفقرات الأولى من المقال. يمكنك الاستفادة من تلك الحقيقة لكي تتمكن من متابعة الأخبار.

ابدأ بقراءة الصحيفة كلها قراءة تصويرية. جرب الوقوف ووضع الصحيفة على منضدة أمامك حتى تتمكن من التركيز التصويري على منتصف الصفحة المفتوحة. وبعد ذلك لاحظ أي عناوين تجذب انتباهك، حسب أهدافك أو احتياجاتك. اختر ٢-٥ مقالات تمثل أكبر قيمة بالنسبة لك وقم بمعاينة كل واحد منها لمدة ثلاثين ثانية. إذا رغبت في معرفة مزيد من المعلومات، فقم بالقراءة بسرعة فائقة ثم الغطس لمعرفة الأفكار الأساسية. استخدم "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" لتحديد المعلومات وثيقة الصلة، والتقطها بسرعة، ثم تقدم. وفي نهاية اليوم، امسح الصحيفة بحثاً عن أي شيء آخر قد ترغب في قراءته بمزيد من التفصيل. سوف تكتشف ثقة متنامية في أنك حصلت على ما كنت تريده وتحتاج إليه.

• المجالات: كن مرحاً. فكر في استعراضها من الخلف إلى الأمام إن شئت. انتقل إلى المقالات التي تحتوي على المعلومات التي تريد معرفتها. اقرأ كلاً من تلك المقالات قراءة تصويرية ثم قم بمعاينتها معاينة بعدية. اقصر وقت المعاينة البعدية على ما لا يزيد عن ثلاث دقائق بالنسبة للمقالات الطويلة. قم بالقراءة بسرعة فائقة ثم الغطس أو الانزلاق لمعرفة الأفكار الأساسية التي تريد معرفتها. يمكنك تنشيط معظم المقالات المكونة من عشر صفحات في سبع دقائق. ويمكنك الانتهاء من المقالات الأقصر بسرعة أكبر بكثير. وبعد تغطية كل ما تحتاج لتغطيته، قرر ما إذا كنت تريد أي شيء إضافي.

• الجرائد الأسبوعية: يجب قراءة الجرائد الأسبوعية بالتبديل بين استراتيجيات قراءة المجالات واستراتيجيات قراءة الكتب الدراسية. ويشتمل الأسلوب المفضل لدي على معاينة قصيرة لجدول المحتويات. اقرأ الجريدة بأكملها قراءة تصويرية ثم أتبع تلك القراءة بوضع دقائق من المعاينة البعدية لتحديد المقالات التي تستحق قدراً أكبر من الوقت. رتب المقالات حسب أهميتها وابدأ عملية التنشيط بأكثر المقالات أهمية. وإذا كانت المطبوعة تحتوي على موجز أو ملخص في بداية المقال، فاقراً هذا الملخص ثم قم بمعاينة المقال. اختم عملية التنشيط بالقراءة بسرعة فائقة ثم الغطس، أو لعلك ترغب في الانزلاق للحصول على ما تحتاجه. ويمكن أن يكون رسم

خريطة عقلية أمراً مفيداً إذا كنت ترغب في تدوين وحفظ بعض الملاحظات المكتوبة لاستخدامها مستقبلياً.



اقرأ
النقاط

• الروايات: بعض القراء يستمتعون بقراءة الكتب بنفس قدر استمتاعهم بالذهاب إلى السينما أو أكثر. وقد وجدت أنني عندما أستخدم عقلي بأكمله، فإن قراءة رواية قد تكون أكثر إثارة من مشاهدة فيلم. إنني أستعد كالمعتاد عن طريق تثبيت نقطة ثمرة اليوسفي ودخول حالة التعلم المتسارع. وبعد ذلك، أقوم بمعاينة القصة، بحثاً عن أسماء الشخصيات، والأماكن، والأشياء المهمة. وبعد ذلك، أقرأ الكتاب تصويرياً، بما لا يفسد النهاية بالطبع. وأخيراً، أتبع القراءة التصويرية بقراءة سريعة. أما القراءة بسرعة فائقة والغطس فهما لا يفيدان كثيراً أو لا يفيدان مطلقاً فيما يتعلق بفرض الاستمتاع بالقصة.

• الكتب الدراسية أو الأدلة الفنية: استراتيجية المعاينة ثم القراءة التصويرية هي البداية المثالية. حدد الفصول أو الأجزاء الرئيسية التي ترغب في تنشيطها أولاً. اختر خطوات التنشيط التي ستقوم بها حسب القدر الذي ترغب في تنشيطها أولاً. على مستوى الوعي، إنني عادة ما أبدأ بأسئلة التلخيص في نهاية الفصل لكي أقوم بعملية استجواب وسبر أغوار العقل. ومع وضوح الهدف وصياغة الأسئلة بشكل جيد، يمكنك استخدام القراءة بسرعة فائقة والغطس أو الانزلاق لجمع المعلومات التي تحتاجها. وهنا يمكنك أن تقرر عدم القيام بخطوة القراءة السريعة. وإذا كنت طالباً تحتاج للمذاكرة من أجل المدرسة أو موظفاً يعود إلى الدراسة من جديد من أجل التطور المهني ومتابعة التعلم، فاقراً القسم التالي الذي يحمل عنوان "المذاكرة باستخدام العقل بأكمله".

البريد الإلكتروني، وصفحات الويب، والملفات الإلكترونية

تشكو إحدى المديرات التنفيذيات من طوفان المعلومات الذي يرد إليها كل يوم. تقول: "إذا غبت عن مكنتي ليوم أو اثنين، فإنني أعود لأجد في سلة البريد الإلكتروني الوارد أكثر من مائة رسالة". ومدير تنفيذي آخر يستخدم "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" يتباهى بأنه يستطيع استيعاب نص رسائل البريد الإلكتروني بمعدل صفحة فيما يقل عن عشر ثوان، وبأنه يذهب إلى الاجتماعات وهو مستعد استعداداً تاماً. يقول هذا المدير: "إنني أحتاج لدورة في الكتابة التصويرية الآن".

أوضحت الدراسات أن الأشخاص يقرءون على شاشات الكمبيوتر بمعدلات سرعة تقل بنسبة ٢٥ بالمائة عن معدلات سرعة قراءة المواد المطبوعة. لقد كانت سرعة النقل عبر الإنترنت هي كبرى مشكلات نقل المعلومات. والآن يبدو أن الحصول على المعلومات من على شاشة ودخولها إلى العقل للمعالجة قد أصبح هو التحدي الأكبر. إن

المشكلات المرتبطة بدقة الشاشة المنخفضة، وسوء جودة الكتابة، والتنظيم غير الجيد للمواد لن تتمكن من إبطاء سرعة القارئ التصويري. إن "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" نظام يدرّب المخ على تحديد وحدات المعنى بسرعة والاستجابة بهدف، بدون إضاعة الوقت والطاقة في التركيز على كل كلمة أو عبارة في النص الإلكتروني.

أفضل وسيلة للتعامل مع الملفات الإلكترونية القصيرة، وصفحات الويب، ورسائل البريد الإلكتروني هي المعاينة المتبوعة بالقراءة السريعة. وأفضل وسيلة للتعامل مع المواد الأطول هي استخدام النظام بأكمله. إن السرعة التي يمكن أن تظهر بها الصفحات الإلكترونية تضيف بعداً مثيراً على القراءة التصويرية. فليس من غير المعتاد أن يستخدم شخص ما القراءة التصويرية بسرعات ١٠٠٠٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠٠٠٠ كلمة في الدقيقة.

هناك على شبكة الإنترنت عشرات الآلاف من الكتب التي يمكن قراءتها تصويرياً. يمكنك قراءة العديد من الكتب تصويرياً في أحد مستعرضات الويب في حين يحتاج الآخرون لتحميل الملفات على أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم لمطالعتها في أحد برامج معالجة الكلمات. عرض برنامج تنتجه شركة تليفزيون بريطانية وتم عرضه على قناة التعلم Learning Channel مضيف البرنامج "بول ماكيننا" وهو يقرأ الروايات على شبكة الإنترنت تصويرياً. قام هو وآخرون بالقراءة التصويرية بسرعات تصل إلى ١٠٠٠٠٠٠ كلمة في الدقيقة، وأجابوا عن أسئلة الاختبار بنسبة فهم وصلت إلى ٧٠٪.

عندما ترغب في قراءة ملفات إلكترونية، عليك أن تتخذ نفس القرارات بأن تقوم بالمعاينة، والقراءة التصويرية، والقراءة بسرعة فائقة والغطس، والانزلاق، والقراءة السريعة تماماً كما كنت لتفعل مع الكتب العادية. ولكن، آليات تطبيق تلك الخطوات سوف تتغير بسبب السرعات العالية الممكنة باستخدام أجهزة الكمبيوتر. تأمل التعديلات التالية.



اقرأ
النقاط

- التركيز التصويري: حيث إن الملفات الإلكترونية لا تكون معروضة عادة في شكل صفحتين متجاورتين كما هي الحال مع الكتاب العادي، فإنك لن تتمكن من رؤية صفحة الرادار. بمجرد أن تتقن التركيز التصويري، ستمكن من استخدامه مع الملفات الإلكترونية بدون الحاجة لرؤية صفحة الرادار. ويجب على القراء التصويريين الأقل خبرة أن يتبعوا الاستراتيجيات البديلة للتركيز التصويري والواردة في الفصل ٥. وإلقاء نظرة ناعمة على منتصف شاشة الكمبيوتر أثناء ظهور النص يبدو أنه أفضل استراتيجية لخطوة القراءة التصويرية.

- تقليب الصفحات: ليست هناك صفحات تقلبها على شاشة الكمبيوتر، لذا فإن الأمر يصبح أسهل وأسرع. إن "تمرير" النص عادة ما يكون أكثر إرباكاً للمخ من استخدام مفتاحي Page Down و Page Up على لوحة المفاتيح. إن تحويل ملفات

كبيرة إلى أحد برامج معالجة الكلمات والتعامل معه باستخدام هذين المفتاحين يسهل عملية القراءة التصويرية. وبعد ذلك، استخدم وظيفة التمرير للتحرك في أنحاء النص أثناء تطبيق الخطوات الأخرى للنظام.

المذاكرة باستخدام العقل بأكمله

"القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" نظام يمثل بطبيعته استراتيجية ممتازة لقراءة مواد فصل دراسي كامل. تخيل معاينة كل كتاب في الفصل الدراسي بأكمله وقراءته تصويرياً في اليوم الأول للدراسة. وفي خلال الليل، وفي حالة الأحلام، تتم مراجعة المواد وتنظيمها حسب احتياجاتك والهدف الذي تريد تحقيقه.

عندما يتم تكليفك بواجب قراءة فصول من كتاب دراسي، قم بمعاينة الفصول وقراءتها تصويرياً، بالإضافة إلى قراءة فصل أو فصلين سابقين أو لاحقين قراءة تصويرية أيضاً. فعلى سبيل المثال، إذا كنت مكلفاً بقراءة الفصلين ٢ و ٤، فقم بمعاينة هذين الفصلين وقراءة الفصول ٢-٥ جميعاً قراءة تصويرية. استخدم أسلوب القراءة الإيقاعية في قراءة ملخص الفصل ودراسة الأسئلة في نهاية الفصول المطلوب منك قراءتها. وبعد ذلك، قم بالقراءة بسرعة فائقة والغطس لمعرفة إجابات الأسئلة.

عندما تحضر درساً، ستقوم بصورة طبيعية وتلقائية بتنشيط الفصول التي قرأتها. قم برسم خرائط عقلية لجميع ملاحظات الدرس أو المحاضرة. ولمراجعة المحاضرة بأكملها مراجعة فورية، خذ خرائط العقل العديدة وادمجها في خريطة واحدة. حدد ما إذا كنت تحتاج لأي شيء آخر من مهمة القراءة. وعندما تحتاج لمعرفة معلومة معينة، قم بالقراءة بسرعة فائقة والغطس حتى تجدها. ولكي تتعامل مع مشاعر الشك الغامضة، استخدم أسلوب الانزلاق أو القراءة السريعة لتغطية أي شيء آخر ترغب في مذاكرته في الفصول التي تقرأها. ارسم خريطة عقلية للنقاط المهمة التي تحتاج لحفظها، مثل الحقائق، والمعادلات، والنظريات، والأحداث التاريخية المهمة.

قبل كتابة التقارير، استخدم القراءة التكاملية التي نشرها في الفصل ١١ بالتفصيل. يمكنك أن تقوم بالمعاينة والقراءة التصويرية لعشرات الكتب التي تتناول موضوع التقرير الذي ستكتبه. وبعد ذلك، يمكنك القراءة بسرعة فائقة والغطس في النصوص الأكثر أهمية لكي تعرف المفاهيم الأساسية التي تحتاج لمعرفةاها. قم برسم خريطة عقلية للمسودة الأولى وكتابة التقرير اعتماداً على تلك الخريطة العقلية.

عند المذاكرة لخوض الامتحانات، راجع خرائط العقل التي رسمتها، وقرأ واجباتك تصويرياً لكي تدخل نفسك في حالة التدفق، ثم استخدم القراءة السريعة لمراجعة الفصول التي ستمتحن فيها. وفي الليلة السابقة للامتحان، اسمع شريط

Memory Supercharger من أشرطة Paraliminal.

باستخدام تلك المهارات القوية في المذاكرة، سوف يذهلك مدى سهولة ومتعة التعلم. كانت لدى واحدة من القراء التصويريين التي تدرس مقرراً في العلوم البشرية في الكلية، ولديها تسعة كتب يجب عليها مذاكرتها في الفصل الدراسي. كان على هذه القارئة أن تقرأ كتاباً من ستمائة صفحة لكتابة بحث عنه. استثمرت هذه القارئة نظام القراءة بالعقل بأكمله وقرأت الكتاب في أقل من ٢٠ دقيقة وحصلت على تقدير "ممتاز" في البحث. وقد حصلت على تقدير ممتاز أيضاً في الفصل الدراسي بأكمله وقالت إنها قضت حوالي ساعتين تقريباً في المذاكرة باستخدام هذا النظام.

إذا كنت تشكك في تلك القصة، يمكنك أن تثبتها لنفسك بنفسك. جرب الإجراءات التالية أثناء المذاكرة. الفكرة هنا هي أن تذاكر في وحدات زمنية مكونة من ثلاثين دقيقة، تشمل على الاستعداد الذهني وفترات الراحة البدنية. سيكون الأثر الواضح هو زيادة القدرة على التركيز، وحفظ، وتذكر كل ما تذاكره.

١. اجمع كل مواد القراءة التي تنوي استخدامها خلال جلسة المذاكرة. ضع تلك المواد أمامك.

٢. خذ ٣-٥ دقائق لكي تحدد هدفك وتدخل الحالة الذهنية المثالية. عند تحديد هدفك، فكر في النتيجة المرغوبة من جلسة المذاكرة. ادخل حالة التعلم المثالية وكرر التوكيدات. صغ توكيداتك في زمن المضارع. على سبيل المثال:

- إنني مستعد لاستيعاب الفصل ٥ والفصل ٦ من نص الفيزياء هذا من أجل الاستعداد للدرس غداً والإجابة عن الأسئلة الواردة في نهاية كل فصل.
- أثناء المذاكرة خلال العشرين دقيقة التالية، أفعل ذلك بيقظة كاملة وتركيز غير مضمّن.

- عندما أذاكر، أشعر بالنشاط، والاسترخاء، والثقة.
- عندما أستدعي تلك المعلومات في المستقبل، أسترخي وأشعر بالحرية. حينها تتدفق المعلومات بحرية في عقلي، وأتذكر المعلومات التي أريدها بسهولة.

٣. ابدأ مذاكرتك بحالة الانتباه المسترخي المتدفقة. قم بمعاينة المادة لبضع دقائق، ثم استخدم أي مزيج يناسب هدفك من خطوات القراءة التصويرية، والتنشيط، والقراءة السريعة خلال الوقت المتبقي من العشرين دقيقة. حاول تقليل المشتتات إلى درجة الصفر.

٤. خذ راحة لمدة خمس دقائق. هذا ضروري. انتقل بعيداً تماماً عن منطقة المذاكرة، جسدياً وذهنياً. حتى إذا كنت تحقق تقدماً كبيراً وتشعر أنك قادر على المذاكرة لساعات تالية، خذ تلك الراحة! لقد التزمت بقضاء عشرين دقيقة في المذاكرة.

حافظ على التزامك، لأن هذا لا يبني ثقتك بنفسك فحسب ولكن فترة الراحة تساعد المخ أيضاً على استيعاب، وحفظ، وتذكر المعلومات التي تدرسها.

٥. عد إلى الخطوة ٢ وكرر الدورة مرتين إضافيتين لفترة إجمالية تصل لتسعين دقيقة. وبعد ذلك امنح نفسك راحة لمدة خمس عشرة دقيقة بين دورات التسعين دقيقة.

عزف موسيقى مبهجة خفيفة في الخلفية أثناء المذاكرة قد يفيد عملية الاسترخاء. وجدت الدراسات أن الموسيقى الكلاسيكية وموسيقى العصر الجديد New Age يمكن أن تفيد في صنع أثر أكبر على المخ أثناء التعلم. وشريط Personal Genius من أشرطة Paraliminal يضيف قيمة هائلة قبل المذاكرة، لأنه يعزز الثقة ويدرب جسدك/عقلك على دخول حالة التعلم المثالية. وشريط Memory Supercharger يفيد بعد المذاكرة في ترسيخ التعلم، ويفيد قبل خوض الامتحانات في تذكر المعلومات بتدفق.

خض الامتحانات بعقلك كاملاً

عند خوض الامتحانات في المواد التي درستها باستخدام "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"، اتبع تلك النصائح:

- ادخل الحالة المثالية للانتباه المسترخي.
- اقرأ جميع الأسئلة تصويرياً. وبعد ذلك اقرأ السؤال الأول قراءة عادية.
- أجب عن كل الأسئلة التي تتذكر إجابتها بسهولة أولاً. ركز على اللحظة الحالية. انس أمر السؤال السابق، ولا تحاول توقع أي سؤال لاحق.
- إذا لم تتذكر إجابة أحد الأسئلة بعد قراءة السؤال، فاترك هذا السؤال وانتقل إلى السؤال التالي. لقد أعطيت عقلك بالفعل أمراً بالبحث عن إجابة للسؤال الذي لا تتذكر إجابته. وعندما تنتهي من إجابة جميع الأسئلة التي تعرف الإجابة عنها بسهولة، عد إلى الأسئلة التي تركتها وأعد قراءتها مرة أخرى. القراءة الثانية للسؤال تعزز الطلب الذي طلبته من عقلك وتساعد على استدعاء الإجابات الملائمة إلى عقلك الواعي.
- اكتشف كيف يعطيك عقلك اللاواعي الأكثر عمقاً إشارة على أن لديه إجابة صحيحة أو مناسبة لأحد أسئلة الامتحان. وبدلاً من الإفراط في تحليل السؤال، ادرس الإجابة التي يقدمها لك مخك بينما تلاحظ إشاراتك الحدسية. على سبيل المثال، تخيل ضوء مرور يوجهك في الطريق. الضوء الأخضر يعني أن تتطلق. وال ضوء الأصفر يعني أنك ربما كنت تعرف الإجابة، ولكن يجب عليك أن تتقدم بحذر. وال ضوء الأحمر يعني أن تتوقف؛ لا تجب عن هذا السؤال.

- تخلص من أي احتياج قد يكون لديك للأداء بشكل جيد. إن أهمية أي

امتحان معين تخبو وتلاشى مع مرور الوقت. كثيراً جداً ما يؤدي الإكراه إلى الإحباط. احصل على ما تحتاج إليه عن طريق التخلص من حاجتك للحصول عليه.

- عند خوض الامتحانات، توقف عدة مرات لكي تسترخي بعمق.
- في الليلة السابقة للامتحان، استمع لبعض الشرائط الصوتية مثل Memory Supercharger و Personal Genius اللذين يعززان حالة الاسترخاء، والتعلم، ومهارات الذاكرة.

استخدم مهاراتك الجديدة

لقد ولدت مزوداً بمخ مجهز للقراءة التصويرية. إلا أنك لم تولد مزوداً بجميع مهارات "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله". يجب استخدام هذا النظام -وهو مجموعة من المهارات المكتسبة- بفرض إدخال تلك المهارات في حياتك وجعلها طبيعية قدر المستطاع.

يمكن تعلم خطوة القراءة التصويرية وغيرها من خطوات النظام كما يحدث عند تعلم أي مهارة أخرى، مثل العزف على البيانو، أو استخدام جهاز الكمبيوتر الشخصي. وإذا كنت ترغب في تحويل مهارة جديدة إلى عادة، فاتبع الاستراتيجية التي وضعها المتخصصان في التعلم "ديفيد دابليو. جونسون" من جامعة مينيسوتا، و"فرانك بي. جونسون" من جامعة ماريلاند. يمكنك تطبيق طريقتهما لتعلم مهارات "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله":

- افهم أسباب أهمية تلك المهارات والكيفية التي ستفيدك بها. لكي تتعلم مهارة، يجب أن تشعر بالحاجة لتعلمها. إن عزمك هو كل شيء. اعزم على امتلاك رغبة أكيدة في اكتساب تلك المهارات والاستفادة بالنتائج التي ستحققها لك.

- افهم نتائج استخدام تلك المهارات وأتقن السلوكيات المكونة لها. إن استخدام "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" يساعدك على إنجاز القدر الذي تريده من القراءة في الوقت المتاح لك وبمستوى الفهم الذي تحتاج إليه. وتلك المهارة الكبيرة تتكون من خمس خطوات هي: الاستعداد، والمعينة، والقراءة التصويرية، والتنشيط، والقراءة السريعة. وكل خطوة تشتمل على مجموعة من السلوكيات المكونة لها. مارس هذه السلوكيات عدة مرات حسب التعليمات التي حصلت عليها إلى أن تعرف جيداً تسلسل الخطوات التي يجب عليك أداؤها.

غالباً ما يكون من المفيد مراقبة شخص وهو يؤدي المهارة عدة مرات بعد أن يكون قد أتقنها تماماً. وحضور ندوة حية للقراءة التصويرية أو الاستماع لمقرر PhotoReading Personal Learning Course يوفر لك التدريب بينما تدرس

وتؤدي كل مكون سلوكي بأسلوب متدرج خطوة بخطوة. وبمجرد أن تعرف المهارات التي تريد أداءها، ستمكن من اكتساب تلك المهارات بسرعة بواسطة التدريب الذهني والممارسة البارعة. ويمكن لشريط Paraliminal الذي يحمل عنوان New Behavior Generator أن يساعد في إزالة عقبات التعلم وتوجيه عقلك لتثبيت المهارات الجديدة في سلوكياتك المستمرة.

• ابحث عن المواقف التي يمكنك استخدام مهاراتك فيها. لكي تتقن مهارة ما، استخدمها مراراً وتكراراً. استخدم المهارة لفترة قصيرة كل يوم في مجموعة متنوعة من المواقف. شريط Paraliminal الذي يحمل اسم Belief يمكن أن يساعدك على تنمية مهاراتك كقارئ تصويري واكتساب الثقة اللازمة لتجاوز منطقة ارتياحك السابقة.

• اطلب من شخص ما أن يشاهدك ويخبرك عن مدى جودة أدائك. الحصول على التقييم أمر ضروري من أجل البقاء على الدرب الصحيح المؤدي لتحقيق هدفك. في ندوة القراءة التصويرية ودورة التعلم الشخصي، نقوم بتوجيهك أثناء قراءة الكتب تصويرياً، واستكشاف أشكال تنشيط متنوعة، وتوفير تقييمات مباشرة عديدة للتقدم الذي تحرزه.

• تحلّ بالإصرار. استمر في فعل هذا هناك إيقاع لتعلم معظم المهارات: فترة من التعلم البطيء تتبعها فترة من التحسن السريع وبعد ذلك فترة يظل الأداء فيها ثابتاً تقريباً. وفترات الثبات تلك شائعة تماماً في تعلم المهارات. فإذا صادفت فترة كتلك، فاستمر فحسب في استخدام المهارة وذكر نفسك بأن هناك فترة أخرى من التحسن السريع قادمة قريباً. يساعد شريط Paraliminal المسمى Automatic Pilot في تسهيل الاستخدام الفعال لأي مهارة. إنه يساعدك على التخلص من إحباط الذات، كما يساعدك على تحقيق الأهداف بسهولة أكبر.

• طور تعلمك من أجل تحقيق النجاح. بينما توسع قدراتك، أضف بعض التحسينات التي يمكنك إتقانها بسهولة. فمثلاً، باستخدام ساعة إيقاف، حدد الوقت الذي تستغرقه قراءة جريدة الصباح بطريقتك المعتادة. وبعد ذلك، قم بنفس مستوى القراءة في وقت أقل بخمس دقائق غداً. يمكنك تحقيق هذا عن طريق تحسين استخدامك لخطوات المعاينة، والقراءة بسرعة فائقة والغطس، أو الانزلاق.

• اطلب من أصدقائك تشجيعك على استخدام تلك المهارة. عندما تحضر دورة تدريب على القراءة التصويرية، ستكون لديك الفرصة لتبادل الدعم مع القراء التصويريين الآخرين. وأفضل شبكة دعم يمكن أن تجدها لاستخدام القراءة التصويرية هي التي تضم الأشخاص الذين تحضر معهم الدورة التدريبية أو الذين يستخدمون مقرر PhotoReading Personal Learning Course. شارك فكرة

القراءة التصويرية مع أصدقائك المدعمن واجعلهم يشجعوك.

• استخدم المهارات إلى أن تشعر بأنها طبيعية. كلما زاد استخدامك للمهارة، أصبحت أكثر سهولة وطبيعية. إنك قد تشعر بالقلق والارتباط عند تعلم مهارة جديدة. قد يبدو الأمر وكأنك تتقدم بصعوبة شديدة. لا تجعل هذا الارتباك الطبيعي يمنعك من إتقان المهارة. إن الناس لا يتعلمون مهارة الكتابة على لوحة مفاتيح الكمبيوتر بسرعة عن طريق الكتابة فقط عندما يشعرون بأن هذا أمر طبيعي. فالمهارات يتم تعلمها من خلال استخدام الأساليب الملائمة والعمل باجتهاد لتجاوز الصعوبة وعدم الارتياح الأولي.

وباختصار، فإن قرار تطبيق الأساليب المعروضة في هذا الكتاب بطرق من شأنها أن تحقق أهدافك يعود إليك وحدك. فإذا كنت ترغب في إتقان القراءة بالعقل بأكمله، فاتبع تلك الاقتراحات الثلاثة إذن: استخدمها، استخدمها، استخدمها.

تجنب اختلاق "وقت تدريب" زائف متكلف. قد يتحول ذلك إلى معاناة. إن لديك مواد ترغب في قراءتها وتحتاج لذلك. استخدم النظام إذن! يمكنك حتى أن تفكر في تسجيل اسمك في إحدى دورات القراءة التصويرية أو الإنصات لشريط PhotoReading Personal Learning Course. وفي الوقت نفسه، ابدأ قراءة كومة مواد القراءة الموزعة في أركان البيت.

اختر الطريقة التي ستستخدم بها "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"

بينما تنهي هذا الفصل، فكر في مهمة قراءة محددة كثيراً ما تواجهها، مثل قراءة التقارير والمجلات التجارية، أو دراسة الكتب الدراسية، أو استعراض صفحات الإنترنت. استخدم "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" بطرق من شأنها أن تحقق هدفك.

تخيل كيف ومتى ستستخدم الأساليب. فمثلاً، يمكن أن تتخيل نفسك تعاین جريدة الصباح عن طريق مسح العناوين الرئيسية والتعليقات الموجودة على الصور. حدد الوقت والمكان المحددين اللذين ستستخدم فيهما الأسلوب الذي تختاره.

إن "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" عبارة عن أداة ذات تطبيقات واستخدامات لا حصر لها. لقد رأيت نفسك للتو تجرب بعض تلك التطبيقات. والآن، أضف تطبيقاً آخر إلى ذخيرة القراءة بينما تتعلم كيف تشارك المعلومات من خلال التنشيط الجماعي.

مشاركة المعلومات من خلال التنشيط الجماعي

إنني أسمع الكثير من رجال الأعمال والموظفين يشكون من الوثائق الكثيرة البغيضة التي يتعاملون معها في العمل؛ أدلة المواصفات، وطلبات العروض، وأكوام من مطبوعات الكمبيوتر، والأدلة الفنية للمعدات، وأدلة البرامج، وغير ذلك كثير. وأرى عيون هؤلاء الناس تلمع بلهفة، ما لم يكن بذهول، عندما أقترح عليهم بديلاً يتضمن القراءة التصويرية.

عندما عرضت القراءة التصويرية لأول مرة في IDS/American Express في منيابوليس، عملت مع مجموعة نظم معلومات ومعالجة بيانات. وبعد جلسة تدريب، جاءني عدة مشاركين من المجموعة. قال الشخص الذي كان يحمل كومة من التقارير: "لقد كانت تلك الندوة في غاية الإثارة. ولكن كيف نستخدم الأساليب مع هذه الكومة؟". ألقى كومة الأوراق بعنف فوق المنضدة. شعرت بشيء من التهديد، وقلت له إننا سنغطي تطبيقات من هذا النوع خلال الجلسة التالية.

وفي ظهيرة ذلك اليوم، قمت بتنظيم مكتبي والتقطت الوثيقة الأولى، وكانت عبارة عن تقرير مطبوع على الكمبيوتر ذي غطاء أزرق، ووضعتها أمامي. قرأت الغلاف الأمامي، الذي كان يحمل عنواناً فنياً غاية في التعقيد. شعر مخي بالإرهاق على الفور وشعرت وكأن صماماً قد انصهر بداخله. بدأت نبضات قلبي في التسارع بمجرد التفكير في الجلسة التالية. كنت أستطيع تصور قدر السخرية والاستهزاء الذي كنت سألتقاه والذل الذي سأشعر به. تعرفت راحتاً يدي. لا شك في الأمر، لقد صدمتني تلك الوثيقة المعقدة.

فتحت الغلاف الأمامي وأنا في حالة من الخدر وحاولت قراءة جدول المحتويات. لم أفهم شيئاً على الإطلاق. كان التقرير كله بلغة تقنية معقدة بالغة الصعوبة. وحينها أصبحت في حالة فزع مطلق.

وبصورة شبه غريزية، توقفت عن كل شيء، وأخذت نفساً عميقاً، وسقطت في حالة التعلم المتسارع. وبعد ذلك فتحت عيني، ودخلت حالة التركيز التصويري، وقرأت

التقرير تصويرياً: مرة من البداية للنهاية، ومرة من النهاية للبداية. وبعد القراءة التصويرية، أغلقت عيني، وأعطيت نفسي التوكيد الختامي.

وهنا كان الجزء المدهش. فتحت عيني وألقيت نظرة أخرى على جدول المحتويات. وبشكل أشبه بالمعجزة، فهمت كل شيء. تابعت العملية وقمت بمعاينة التقرير واستطعت رؤية هيكل الوثيقة بأكملها، والمعلومات التي تغطيها، والهدف منها، والنتائج التي توصلت إليها بوضوح تام. رحت أقرأ بسرعة فائقة وأغطس، وفي غضون دقائق قليلة، أصبحت أعرف بدقة ما يجب على مديري معالجة البيانات معرفته من خلال تلك الوثيقة. أمر لا يصدق!

انتقلت سريعاً إلى الوثائق الأخرى كطفل وجد نفسه في محل حلوى. تطلب الأمر مني ١١-١٣ دقيقة لقراءة أي وثيقة من كومة الوثائق المقدسة أمامي بما يكفي لفهمها ومناقشتها.

تخيل الثقة التي شعرت بها في الجلسة التالية. لقد شرحت كيفية قراءة التقارير باستخدام "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله". وعلق أحد المديرين قائلاً إنني أفهم تلك التقارير بأفضل مما يفهمها هو، على الرغم من أن إدارته تنتج تقارير مماثلة كل ثلاثة أشهر.

قراءة أكوام من أوراق العمل أو الدراسة تصبح أمراً بسيطاً باستخدام "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله". وإذا كنت تحتاج لفهم وثيقة ما ومعرفتها بصورة وثيقة، قبل اجتماع أو محاضرة ما، فإن الاستراتيجية التالية استراتيجية ناجحة ممتازة.



التنشيط الجماعي

فلنفترض أنك تدير مجموعة من ثلاثة أشخاص، وأن كل واحد من هؤلاء الثلاثة لديه درجات خبرة مختلفة فيما يتعلق بأعمال شركتك ككل. أحدهم، على سبيل المثال، كثيراً ما يتعامل مع قسم الموارد البشرية، وآخر يتعامل باستمرار مع محلي الأنظمة في قسم معالجة البيانات، والشخص الثالث لديه مسؤوليات في التسويق وتطوير المنتجات.

في أحد الأيام، تم تسليمك دليل البرامج من أجل نظام كمبيوتر جديد للشركة بأكملها. وبالنظر في جدول المحتويات، تجد أن لديك ستمائة صفحة إضافية لعملك يجب عليك قراءتها خلال الأسبوع القادم. أحد خيارات التعامل مع هذا الموقف هو الخيار التقليدي: أن تكبح أنت وأفراد مجموعتك في قراءة الدليل من البداية وحتى النهاية، على أمل أن تحصلوا على قدر كبير من النوم بعد الانتهاء.

بدلاً من ذلك، جرب ما يلي: أعط كل فرد من أفراد مجموعتك نسخة من الدليل. اطلب من كل واحد منهم أن يسطح مع الدليل إلى البيت لليلة واحدة، ويقوم بمعاينته لمدة ٥-٨ دقائق، ثم يقضي بضع دقائق أخرى في قراءته تصويرياً قبل أن يخلد للنوم. وأثناء يوم العمل التالي، اجتمعوا كمجموعة لتنشيط ومناقشة تلك الوثيقة.

أثناء الاجتماع، اسأل أفراد المجموعة عما عرفوه من خلال معاينة الدليل. هذا من شأنه أن يضمن أن الجميع يبدؤون من نفس الإطار المرجعي. وبعد ذلك، أعط مجموعتك مهمة تنشيط. اطلب من كل فرد أن يقضي ٧-١٠ دقائق في قراءة الدليل بسرعة فائقة والغطس فيه بحثاً عن معلومات معينة. امنحهم موضوعات محددة يركزون عليها بأسئلة محددة مرتبطة بمساحات الاهتمام الشخصي أو المهني لديهم. على سبيل المثال، اطلب من خبير الموارد البشرية أن يقرأ ويفطس في الدليل للحكم على كيفية تأثير هذا النظام الجديد على حاجة الشركة لموظفين جدد أو برامج تدريبية جديدة. واطلب من مدير النظم أن يحكم على مدى الملاءمة الفنية مع النظام الحالي، وهكذا.

بعد الانتهاء من هذه المهمة، تكون الخطوة التالية هي تنشيط الدليل في مناقشة جماعية. اجعل كل فرد يأخذ خمس دقائق ليشرح ما عرفه من خلال القراءة بسرعة فائقة والغطس في النص. اجعل أحد أفراد المجموعة مسئولاً عن رسم خريطة عقل كبيرة تضم النقاط الرئيسية التي تم شرحها. أتبع عملية رسم خريطة العقل بمناقشة مفتوحة، مع السماح لموظفيك بسؤال بعضهم البعض أسئلة حول النقاط المحددة التي أوضحوها.

جرب تلك الاستراتيجية، وسوف يدهشك مدى ثراء وقيمة المناقشة الناتجة. بينما يطرح موظفوك الأسئلة ويجيبون عنها، يساعدون بعضهم البعض على تنشيط المادة التي قرءوها. في الأساس، تلك هي القراءة التصويرية متبوعة بالتنشيط الجماعي.

عن طريق مراقبة المجموعات وهي تستخدم تلك الاستراتيجية، رأيت تلك المجموعات تقلل وقت مهام القراءة المملة من عدة ساعات من الوقت الضائع إلى بضع دقائق قليلة شديدة الفعالية. وبالإضافة إلى ذلك، فإن تلك العملية تحفز الموظفين على مشاركة المعلومات بين التخصصات المختلفة؛ وهو شيء نادر بشكل مدهش في عصر المعلومات الذي نعيشه. والعائد ضخيم وملمس: فموظفو المستويات العليا يتحررون من الأعباء الشاقة لقراءة الأدلة لساعات طويلة؛ وبدلاً من ذلك، فإنهم يستطيعون العودة لما يقومون به بأفضل صورة ممكنة. وتتحول المجموعات إلى قوى اتخاذ قرار فعالة ومنتجة، باستخدام المعلومات المتبادلة وتعلم كيفية اكتساب المزيد من الفعالية أثناء التقدم.

تلك هي إحدى أكثر الأدوات التي أعرفها قوة فيما يتعلق بكيفية التعامل مع حمل المعلومات الزائد وصدمة المستندات والوثائق. فلم يعد من المعقول أن نتوقع من أي شخص منفرد أن يعرف جميع المعلومات الخاصة بموضوع معين. وبدلاً من ذلك، استخدم "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" لإنشاء عملية منتظمة من المشاركة في المعلومات بين الإدارات ومناطق الخبرة.

وإذا كنت ترغب في استخدام تلك العملية بطريقة منهجية، فإن النقاط التالية تشرح كل خطوة. استخدمها متى كان هناك عدة أشخاص يحتاجون للمشاركة في فهم وثيقة ما.



اقرأ
القسم
بأكمله

١. مهمة قبل الجلسة

تشتمل بداية العملية على مذكرة يتم إرسالها من قائد المجموعة مرفق معها مهمة القراءة المطلوب إنجازها. تحدد المذكرة الهدف والنتيجة المرجوة من الاجتماع.

٢. الاستعداد الفردي

إنجاز مهمة القراءة على مراحل:

- الاستعداد (من دقيقة إلى دقيقتين).
- معاينة المادة (من ثلاث إلى ثماني دقائق).
- القراءة التصويرية (من دقيقة إلى ثلاث دقائق).
- اختياري: القراءة بسرعة فائقة والغطس (عشر دقائق بحد أقصى).
- قبل النوم، تخيل تنشيط المواد التي تمت قراءتها وتحقيق النتيجة المنشودة بنجاح.

٣. تنشيط المادة

أعد تأكيد هدف المجموعة. لخص القراءة عن طريق شرح الوثيقة بمصطلحات عامة، مع مناقشة نوعية التقرير أو المقال، والنقطة الرئيسية فيه، والأسئلة التي يتناولها الكاتب.

بعد ذلك، حدد الأجزاء التي سيتم تحليلها ونوع التحليل المحدد الذي تريده من كل فرد. فمثلاً، يمكن أن ينظر أحد الأفراد للتقرير من موقع خبير إداري، وآخر يستكشف المشكلات التي تم طرحها، وثالث يدرس الآثار قصيرة المدى.

اطلب من كل فرد في المجموعة أن يقرأ بسرعة الجزء المخصص له أو يقرأ بسرعة فائقة النص بأكمله ويغطس فيه بحثاً عن الأفكار الأساسية التي يتم استكشافها. تذكر تحديد وقت الانتهاء من المهمة (القراء التصويريون المدربون عادة ما يتمكنون من تنشيط تقرير من خمس عشرة إلى ثلاثين صفحة فيما بين ٧ إلى ١٢ دقيقة).

٤. المناقشة: الشكل التحليلي

حدد هيكل ومضمون الوثيقة بأكملها:

- اذكر الكلمات المنبهة. ما معانيها؟ هل تتغير تلك المعاني عند أي نقطة في النص؟ (عد إلى الفصل ٤ الذي يتناول عملية المعاينة لمزيد من المعلومات حول هذا).
- اذكر المقترحات الرئيسية. ما الأفكار التي تجسد وجهات النظر والحقائق المعروضة في الوثيقة؟ رتب وجهات النظر والحقائق تلك ترتيباً منطقياً لاكتشاف الحجج الأساسية. إذا وجدت النتيجة أولاً، فابحث إذن عن الأسباب التي تدعمها. وإذا وجدت الأسباب أولاً، فانظر إلى أي نتيجة تؤدي تلك الأسباب.
- ادرس المشكلات المحددة والحلول المقترحة. ما المشكلات التي يقدم الكاتب حلاً لها؟ هل هناك أي مشكلات باقية بدون حل؟
- انقد النص. ناقش مميزات وعيوب الأفكار المطروحة. ما الحجج التي تتفق معها؟ وما نقاط الخلاف؟

المناقشة: الشكل الإبداعي

- قد تفضل مجموعتك الانخراط في مناقشة إبداعية بدلاً من المناقشة التحليلية. فإذا كانت الحال كذلك، فإن الصيغة التالية ستكون أكثر ملاءمة.
- صف استجابتك الشعورية للمواد المكتوبة. تذكر دائماً أن المشاعر تمهد الساحة للكيفية التي سيتم تفسير المعلومات بها.
 - اذكر المعلومات والحقائق التي حصلت عليها من النص.
 - اعقد جلسة تفكير مشترك حول معنى المعلومات، والعلاقات بينها، ووثاقه صلتها بالنتيجة التي ترغب المجموعة في تحقيقها.
 - خطط ما تفعله حيال كل تلك المعلومات، وحدد الخطوة التالية للمجموعة.
- يمكن أن تتدفق فوائد "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" عبر شركتك بأكملها وتغير طريقة إنجاز الأعمال بها. وتحدث عملية اتخاذ قرار مشترك عندما يشترك الجميع في نفس قاعدة المعلومات. وباستخدام تلك الأساليب، يستطيع الأفراد متابعة المعلومات الحديثة بدون جهد أو معاناة.



إن تخصيص بضع دقائق قليلة للمعاينة والقراءة التصويرية في الليل ليست بالخطب الجلل. وأخذ عشر دقائق في اجتماع لتفعيل العقل بأكمله وتنشيط المعلومات وثيقة الصلة بطريقة قوية ذات مغزى في حل المشكلات أمر مثمر إلى حد هائل. وعند مشاركة المعلومات التي يتم تنشيطها، يكون تركيز المجموعة بالكامل منصباً على اتخاذ القرارات.

النجاح في أي مجموعة

على الرغم من أن هذا الفصل ركز على تطبيقات مجال الأعمال للتنشيط الجماعي، فإنك تستطيع استخدام تلك المهارات في أي وقت ترغب فيه في مشاركة المعلومات مع الآخرين. اعتبر أن نوادي الكتب هي فرصة ممتازة لاستخدام وتحسين مهاراتك في القراءة التصويرية. ويمكن للمكتبات ومتاجر الكتب المحلية أن تحيلك إلى مجموعات حالية ترحب بالأعضاء الجدد. فإذا لم تستطع العثور على مجموعة، فقم بتأسيس مجموعة!

العديد من القراء التصويريين يحضرون مجموعات الدراسة في مجتمعاتهم الدينية المحلية. استخدم الاستراتيجية الموضحة في هذا الفصل لدراسة نصوص الكتب الدينية واكتشاف مدى السرعة التي تحقق بها الفوائد التي تشدها. قد تكون القراءة التصويرية أحد أفضل الأشياء لدعم نموك الروحي.

إذا كنت تحضر دروساً في الجامعة، فعاجلاً أو آجلاً، ستجد نفسك مشاركاً في مشروع جماعي القراءة جزء منه. استخدم الأساليب الموضحة هنا للتأكد من أنك مستعد دائماً. سيدرك باقي أفراد المجموعة قدراتك القيادية بسبب فهمك المدهش للمعلومات التي تدرسها.

وأحد أنواع المجموعات الأخرى، ويسمى "فرق النجاح"، يشير لمجموعات مكونة من ثلاثة إلى خمسة قراء تصويريين يلتقون بانتظام لمساعدة بعضهم البعض على تحقيق أهداف التطور الشخصي والمهني. إن الاجتماع كل شهر لممارسة القراءة التصويرية مع الآخرين يمثل التزاماً كبيراً، ولكنه كان دائماً التزاماً ذا عائد إيجابي ضخم على أولئك الذين وفوا به. ولزيت من المعلومات حول "فرق النجاح"، اقرأ تصويرياً كتاب Teamworks! للمؤلفتين "باربرا شير" و"آن جوتليب".

أشرك مجموعتك

كيف تجعل أفراد مجموعتك يبدؤون اليوم في استخدام القراءة التصويرية؟ اشترِ نسخة من هذا الكتاب لكل واحد منهم. قل لهم أن يقوموا بمعاينة وقراءة الكتاب كله تصويرياً، ثم يقوموا بتنشيط هذا الفصل الحالي وحده. هل تعتقد أن هذا سيثير فضولهم؟

حقاً، إنها فكرة جيدة أن يتعلم الجميع تلك المهارات. قل لهم أن يستخدموا الدليل الإرشادي الوارد في بداية هذا الكتاب حول كيفية قراءة الكتاب، واقرأ الكتاب حتى المستوى ٢. إنه استثمار مدته ساعة واحدة. وفكر في شراء مجموعة أشرطة PhotoReading Personal Learning Course. من خلال مجموعة الأشرطة <http://www.ibtesama.com/vb>

الصوتية تلك، سأقوم بتوجيهك لتعلم "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله". وهذا الكتاب جزء مما ستحصل عليه مع مجموعة الأشرطة.

وهناك فكرة أخرى لإشراك الآخرين، وهي أن تحضر معلم قراءة تصويرية مؤهلاً إلى شركتك أو مجتمعك ليقوم بالتدريب. اتصل بشركة Learning Strategies Corporation لمزيد من المعلومات حول تنظيم دورة تدريبية داخل شركتك.

يمكنك توديع القلق بشأن كيفية الإسهام في الاجتماعات بسبب عدم قراءتك للتقرير مثلاً. ولقد ولت تلك الليالي التي كنت تحمل فيها الأوراق معك إلى البيت، لتتجاهلها بعد ذلك، وتتركها تتراكم وأنت شاعر بالخزي. الآن أصبح بمقدورك أن تقف شامخاً وتمارس القيادة الفعالة أياً كان المكان الذي توجد فيه. إن المعلومات مصدر قوة بالنسبة لأولئك الذين يعرفون كيف يحصلون عليها ويشاركون الآخرين فيها بطرق مفيدة وفعالة.

افعلها ببساطة. سوف تجد الأدلة والبراهين التي تدل على النجاح. يمكنك أخذ خطوات محددة لتعزيز تطبيق تلك الأفكار بينما تتعلم كيف تثري تجربتك في القراءة التصويرية.



قامت سيدة أعمال كانت بحاجة لتعلم الفرنسية بقراءة قاموس الإنجليزية/الفرنسية تصويرياً عدة مرات على مدار أسبوعين قبل حضور دروس اللغة الفرنسية في مدرسة بيرلتز في بروكسل. وفي كل ليلة بعد الدرس، كانت تقرأ أدلة المقرر الدراسي والقاموس تصويرياً. أخبرها المسئولون في المدرسة أنها تؤدي بشكل أفضل مرتين ونصف من أفضل طالب سابق لديهم.

موظف مبيعات تأمين لم يكن لديه وقت كافي للمذاكرة من أجل امتحاناته، التي كان يجدها صعبة دائماً بالنسبة له. استخدم ذلك الموظف "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" قائلاً: "أسوأ شيء يمكن أن يحدث هو أن أخفق وأضطر لإعادة أخذ الدورة من جديد". ولقد نجح.

قال مدير أحد المكاتب إن استعادة الملفات التي تم حفظها في المكان الخطأ أصبح أمراً سهلاً للغاية. يقول: "إنني أدخل حالة القراءة التصويرية، ومن ثم تبدو الملفات وكأنها تبرز رأسها لي من الأدراج".

إثراء تجربة القراءة التصويرية

إنك تصبح أكثر مهارة في القراءة التصويرية عندما تجعل الأساليب تعمل لصالحك. الأمر واضح وبسيط: افعلها فحسب. على عكس معلمي القراءة السريعة الذين يصرون على تكرار التدريب الروتيني بلا نهاية، فإن معلمي القراءة التصويرية يشجعون على التفاعلات الاستكشافية، المسترخية، المرححة مع مواد القراءة. وفعل هذا يدعم التطور السريع والمستمر للمهارات.

إن مفهوم "لا مكاسب بدون معاناة" مفهوم سخيّف عندما يتعلق الأمر بالعقل. إنك ببساطة لا يمكن أن تصبح بارعاً في القراءة التصويرية عن طريق تعذيب نفسك من أجل ذلك. إن استخدام خطوات "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" في جميع جهود القراءة قد ثبت أنه أفضل طريق لبناء المهارات.

إنني أيضاً أثري استخدامي للنظام عندما أستكشف مناطق مختلفة من تطوير الذات. اكتشف بنفسك أن اكتساب المزيد من البراعة مع عناصر القراءة التصويرية يحسن في واقع الأمر من جودة حياتك بأكملها.



إن اتباع "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" يؤدي لفوائد رائعة تتجاوز كثيراً سرعات القراءة والفهم المحسنة. وتطبق نفس المبادئ أيضاً على التعامل مع الحياة بعقلك بالكامل. فمثلاً، القراءة التصويرية تحسن التركيز والذاكرة بما يجلب متعة أكبر في جميع مساعيك. سوف تتعلم أي شيء تعزم على إنجازه بمزيد من السرعة والسهولة.

دعنا نستكشف طرقاً معينة للبدء في حصد الفوائد العظيمة المتاحة لك.

أنشئ ارتباطاً بين العين والعقل

القراء فائقو السرعة هم قراء بصريون. إنهم يعتمدون على ارتباط وثيق مباشر بين العين والمخ. إنهم ليسوا بحاجة للقراءة الشفهية - بمعنى سماع الكلمات المكتوبة على الصفحة ذهنياً - لكي يفهموا المادة المكتوبة. تشير الدراسات إلى أن القراءة الشفهية ليست ضرورية للفهم.

اعتمد على عينيك وحدهما في توصيل المعلومات التي تريدها من القراءة. لقد قضى الكثيرون منا سنوات في تطوير عادة متناقضة: عادة تلقي إشارات بصرية وسمعية من أجل فهم معنى ما نقرأه. ومن المرجح تماماً أن عقلك لن يتكيف مع عملية تغيير شامل بين عشية وضحاها. ولكي تعزز تطورك، استرخ بينما تقرأ. لا تبال بالفهم في أول أو ثاني مرور لك على المادة المقروءة. وأثنِ على نفسك لأجل تطبيق أي من أساليب "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله".

فكر في التدريب البصري

المعالجة البصرية، التي تعرف أيضاً باسم "التدريب البصري الوظيفي" أو "التدريب الإدراكي الحسي"، قد تكون وسيلة لتحسين مهاراتك في القراءة. مثل هذا التدريب يقوي قدرة عينيك ومخك على معالجة البيانات المكتوبة.

كان التدريب البصري الذي تلقيته يشتمل على تمارين لتقريب وإبعاد العينين، وتعديل التركيز من البعيد إلى القريب، وتعقب العناصر المتحركة بسلاسة، وتوسيع مخزن الذاكرة البصرية قصيرة الأجل، وتوسيع مجال الرؤية المحيطية. وتطوير هذه المهارات يؤدي لامتلاك جهاز بصري أكثر قوة وتوازناً. والعائد هائل فيما يتعلق بالكفاءة في جميع المهام البصرية، وبصفة خاصة القراءة.

وسع وعيك المحيطي



تنمية الوعي المحيطي تعني النظر في مجال البصر وملاحظة أي شيء لا يقع في مجال التركيز المقرب. والهدف هو التقاط المعلومات التي عادة ما تراوغ العقل الواعي. والفائدة هي أنه من الممكن معرفة تلك المعلومات التي تقع في نسبة الـ ٩٩ بالمائة الأخرى من المجال البصري، والاستجابة لها، بكفاءة كبيرة.

إن اتساع حدقة العين يوسع الرؤية المحيطية. ويحدث هذا بصورة طبيعية عندما تنخفض شدة الضوء أو عندما تتسع العينان، كما في حالة التركيز التصويري. وكوسيلة مساعدة لهذه العملية، أقترح عليك أن تقرأ في ضوء دافئ هادئ.

إن القراءة التصويرية مصممة لتوسيع مجالنا البصري. وكما هي الحال مع إزالة "غمامة الطيران" من أمام عيني طالب طيار، فإن ممارسة القراءة التصويرية تساعدك على ملاحظة المزيد مما يوجد أمامك؛ مثل محيط الكتاب وليس مجرد كلمة أو عبارة واحدة.

وهناك تطبيقات أخرى لزيادة الوعي المحيطي. من خلال ذلك الوعي، تزيد تجاوزك للإشارات البصرية في البيئة. وتصبح التطبيقات متنوعة بلا حدود. فمثلاً، يمكنك القيادة بمزيد من الوعي، وزيادة كفاءتك في الألعاب الرياضية مثل الراكيت، والتنس، والغناء مع الكورس بمزيد من السهولة، والعمل في بيئة عمل محمومة بمزيد من البساطة، والعثور على العناصر في المتاجر بسرعة أكبر، وزيادة سرعتك في الكتابة على الكمبيوتر.

واليك بعض الطرق البسيطة للعمل مع الوعي المحيطي:

- عند قيادة السيارة والنظر إلى الطريق، لاحظ جانبي الطريق، وتابع الحركات في مرآة الرؤية الجانبية، واقرأ اللوحات الإعلانية بدون النظر إليها.
- قم بالمشي بنظرة ناعمة، ناظراً نحو نقطة في الأفق، واستوعب المشهد الواسع للعالم من حولك.
- عندما تكون منخرطاً في محادثة، لاحظ الملابس أو قطع الحلوى التي يرتديها الناس بينما تنظر في وجوههم فقط.
- عند ممارسة القراءة التصويرية، انتبه لحواف الكتاب أو المسافات الفاصلة بين الفقرات.
- تعامل مع خبير في الفنون القتالية. مدارس التاي تشي والأيكيدو، التي تعتبر أشكالاً "أخف" من فنون القتال، مثالية.
- اقرأ تصويرياً الكتب التي تعلم هذا النوع من الوعي المتسع المسترخي. كتب الاسترخاء والتأمل تعتبر مصادر ممتازة. وتصف سلسلة كتب Inner Game للمؤلف "تيم جالوي" العديد من مفاهيم تأمل طائفة الزن بصورة تطبيقية عملية مكيفة لتلائم النمط الغربي. وتقترح تلك الكتب العديد من التمارين التي تبني مهارات مرتبطة بالقراءة التصويرية.

بعد قراءة بعض كتب التأمل قراءة تصويرية وتوسيع وعيك، لا تقم بتنشيط تلك الكتب يدوياً لبضعة أيام ولاحظ ما سيحدث. دع مخك المدهش يفاجئك ويساعدك



بمهارات متزايدة. راقب تجربتك واكتشف أن اللحظات السحرية تصبح أكثر تكراراً بينما تتحسن جودة حياتك. انظر الفصل ١٢ للتعرف على المزيد حول كيفية عمل هذا.

ادخل حالة الانتباه المسترخي



تظهر الدراسات على مر عقود من الزمن أن أفضل مواردنا للتعلم والتطور الشخصي لا تكون متاحة لنا عندما نعتمد على عقلنا الواعي، ذلك الجزء الذي يستخدم حواسنا الخمس ويركز على الخارج. ويكون هناك نطاق أوسع من موارد المخ متاح لنا عندما نغير حالة الإدراك الواعي نحو تركيز داخلي أكثر ونعتمد على الحواس الداخلية لكي نفهم العالم من حولنا. وباستخدام قدرات المعالجة الموسعة للمخ، يمكننا تسريع التعلم، وتحسين الأداء في الألعاب الرياضية، وتعزيز التطور الشخصي.

لعلك تعلم أن المخ البشري يصدر تردداً كهربائياً. ويمكن قياس موجات الطاقة الكهربائية بالهرتز، أو عدد الدورات في الثانية بواسطة أداة تسمى "جهاز قياس مخطط كهربية المخ" (EEG) electroencephalograph. ويعمل المخ بصورة طبيعية في نطاق من الترددات يتراوح بين ١ و ٣٠ دورة أو أكثر في الثانية. ونطاقات التردد الطبيعية الأقل تكون مرتبطة بعدد متنوع من وظائف أو قدرات المخ.



في كتابه Magical Classroom، يصف د. "إف. نواه جوردن" نطاقات التردد الأقل بمصطلح "قنوات المخ"، ويقول إنها شبيهة بقنوات الراديو أو التلفزيون. وعند كل تردد من هذه الترددات، تكون هناك معلومات متاحة مختلفة عن المعلومات المتاحة عند الترددات الأخرى. وكما هي الحال عند تغيير قنوات التلفزيون، يمكننا تغيير قنوات مخاخنا والوصول إلى المزيد من القدرة الكاملة للمخ.

والقنوات الأربعة المحددة هي حالات رئيسية للوعي متاحة لكل واحد منا طوال الوقت. وتلك القنوات هي:

القناة ١: قناة الحركة (١٦-٣٠ دورة في الثانية)، وهي مرتبطة بالأداء الخارجي، والتفكير النقدي، والضغط.

القناة ٢: قناة الاسترخاء (١٢-١٥ دورة في الثانية)، بوابة للتخلص من الضغوط تفتح للداخل على حالات يقظة وتبه جسدية وذهنية.

القناة ٣: قناة التعلم (٨-١٢ دورة في الثانية)، موطن المتعلم الحقيقي الذي نعالج فيه المعارف والمعلومات الجديدة، وهي مرتبطة بالهدوء، والارتياح، والإدراك الداخلي المسترخي.

القناة ٤: قناة الإبداع الفائق/صنع النماذج (٥-٧ دورات في الثانية)، وهي مستقر أفضل الموارد والقدرات الفائقة، المرتبطة بالأفكار الحاملة، والحدس، والإبداع، والذات العبقرية.

لقد قمت بإجراء عدد لا حصر له من قياسات مخطط كهربية المخ على القراء التصويريين باستخدام جهاز يسمى "المحلل البصري لموجات المخ التفاعلية" (أنتجته شركة IBVA Technologies). يتم إطلاق مجموعة فريدة من الموجات عندما يدخل شخص ما حالة التركيز التصويري ويقرأ تصويرياً كتاباً ما. وتظهر هذه الإشارة المخية المميزة فوراً بمجرد دخول حالة التركيز التصويري، بما يوحي بأن الحالة المخية المثالية للقراءة التصويرية قد تكون أكثر ارتباطاً بحالة العينين منها بحالة الاسترخاء الجسدي. ومع ذلك فإن هؤلاء الذين يتعلمون الحفاظ على حالات من الانتباه المسترخي هم الذين يطورون مهارات القراءة التصويرية لديهم بأقصى قدر من السهولة.



اتبع الإرشادات التي قدمناها في الفصل ٥ وادخل حالة التعلم المتسارع. لاحظ أنك تستطيع تغيير جودة تفكيرك وشعورك عن قصد وعمد. وتلك الحالة بدورها ستؤثر على فسيولوجية جسدك، مثل الجهاز العصبي التلقائي، ومعدل ضربات القلب، واتساع حدقة العين، والعرق، وإفراز الأدرينالين. وجميع تلك الوظائف يتم التحكم فيها على مستوى اللاوعي. ويعني هذا أن أفكار الهدوء والسكينة يمكن أن تؤثر على الجسد مباشرة.

ومن الطبيعي أنك عندما تكون مسترخياً جسدياً ومنتبهاً ذهنياً، تمتلك أقصى قدر من المرونة والسيطرة على الطريقة التي تفكر وتشعر بها. وحيث إن التعلم هو عملية تغيير طريقة التفكير والشعور، فإن التعلم يمكن أن يحدث بأقصى قدر من السهولة في حالة التعلم المتسارع تلك.



ولكي تعزز مهارتك في تحقيق حالة الانتباه المسترخي:

- مارس تحكماً بسيطاً في نظامك الغذائي والتدريبي. إن الجسد والمخ القويين جيدي التغذية يصنعان عقلاً متوازناً صحياً. تناول أطعمة قليلة الدهون وقليلة السكريات. ومن أجل القراءة التصويرية، اشرب الكثير من الماء، لأن الماء يساعد الدم على حمل الأكسجين إلى المخ.



اقرأ
النقاط

- خذ بعض الوقت بين الحين والآخر للتنفس بشهيق عميق وزفير بطيء. لاحظ مشاعر الاسترخاء والهدوء التي تتدفق بارتياح لتفمر جسدك بأكمله.
- أنصت لأشرطة Paraliminal وغيرها من البرامج الصوتية الأخرى التي تبعث على الاسترخاء.

- اقرأ تصويرياً بعض الكتب وثيقة الصلة حول التدريب الذاتي، والتنويم

المفناطيسي الذاتي، والخيال الموجه، وأساليب "سيلفا"، والتأمل، والخشوع التأملي. تذكر أنك لست بحاجة لتنشيط كل كتاب لكي تحقق مفاهيمه فائدة في حياتك.

• استكشف التأمل. سوف تكتشف أشكالاً متنوعة لا حصر لها، بما فيها تأمل اليوجا، وتأمل الزن. العديد من المعلمين والمراكز الشهيرة تعطي دورات تدريبية في التأمل في جميع أنحاء العالم.

• استخدم أساليب "تشي جونج"، النظام الصيني للتركيز والتنفس العميق. هناك مقرر دراسة ذاتية ممتاز حول هذه الأساليب متاح من خلال شركة Learning Strategies Corporation.

استخدم أشرطة صوتية معززة

إحدى الطرق الناجحة لتعزيز وإثراء مهارات القراءة باستخدام العقل بالكامل هي استخدام أشرطة الكاسيت الصوتية. وأفضل الأشرطة هي التي تؤكد على قدراتك على التعلم، والاسترخاء، وغرس سلوكيات جديدة. استخدم تلك الأشرطة كثيراً.

لقد طورت أشرطة Paraliminal التي تجمع بين الاسترخاء المتدرج وبين البرمجة اللغوية العصبية. تلك الأشرطة تمزج مسارات رواية مختلفة معاً. أحد المسارات أكثر تحليلية وتركيزاً على نصف المخ الأيسر، حيث يوجهك في عملية متدرجة بخطوة بخطوة لمساعدتك على تحقيق هدفك. ومسار آخر أكثر تركيزاً على نصف المخ الأيمن، حيث يستخدم قصصاً وصوراً رمزية لتعزيز الرسالة الرئيسية للشريط.

ولا تشتمل أشرطة Paraliminal على رسائل دون الوعي، وهي ليست مصممة لإحداث حالة نوم مفناطيسي. وبدلاً من ذلك، فإنها في الواقع تحطم الحالات السلبية أو حالات تقييد الذات التي تسببت في فشل وقلّة حيلة العديد من الناس.

العديد من تلك الأشرطة مصممة خصيصاً لدعم خطوات نظام العقل بأكمله. شريط Personal Genius يساعدك على دخول حالة التدفق واستخدام الموارد الكاملة لعقلك الداخلي في التعلم.

شريط Memory Supercharger يتيح لك الوصول إلى مخزن الذاكرة الهائل لمخك بالكامل. استخدم هذا الشريط قبل إلقاء عرض تقديمي أو خوض امتحان لمساعدتك على الأداء بأفضل صورة ممكنة.

شريط Automatic Pilot يساعدك على دخول حالة التدفق والتقدم نحو أهدافك بدون إبطاء للذات. هذا الشريط ممتاز إذا كنت معتاداً على أن تحدث نفسك بصورة تشتت عن قراءة المواد التي تريد أو تحتاج لقراءتها.

شريط Get Around To It يساعد على التخلص من التسويف ويحفزك على القيام

بالعمل فوراً. إذا وجدت نفسك تؤجل القراءة، فإن هذا الشريط يمكن أن يفيدك بحق.
شريط New Behavior Generator يساعد على إنشاء وترسيخ عادة القراءة والتغلب على المقاومة.

شريط New History Generator يساعد على التغلب على تاريخك كقارئ سيئ أو كطالب غير متميز في المدرسة.

شريط Anxiety-Free يساعد على التغلب على القلق والخوف من القراءة، وخوض الامتحانات، وتحمل مسئولية النجاح الشخصي.

شريط Belief يغير المعتقدات المقيدة التي قد تمنعك من الاستمتاع بجميع فوائد "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله".

شريط Dream Play يساعدك على برمجة وتذكر أحلامك، وهو الأمر الذي قد يكون أداة تشييط فعالة من أجل القراءة التصويرية.

شريط Prosperity يساعدك على التمتع بفوائد القراءة التصويرية عن طريق اجتذاب الفوز بالترقيات، وزيادة الإنتاجية، والحصول على درجات أفضل... إلخ.

شريط Deep Relaxation يساعدك على الوصول لحالة الانتباه المسترخي للقراءة التصويرية.

شريط Self-Esteem Supercharger يساعد على بناء مفهوم إيجابي عن الذات.

شريط 10-Minute Supercharger يساعد عقلك على أن يصبح يقطاً ذهنياً وجسدك على أن يصبح نشطاً. إنه شريط ممتاز لجلسات المذاكرة الطويلة.

تحقيق النتائج؛ زيادة الالتزام

امتلاك أهداف واضحة جيدة الصياغة أمر ضروري لتحقيق نتائج مؤثرة في الحياة. إن المخ أداة تسمى وراء الأهداف ويجب أن يصبوب نحو هدف معين لكي يحقق النجاح. ولكي تحقق فائدة كبيرة من القراءة التصويرية، ضع أمامك دائماً أهدافاً واضحة. حدد هدفاً في كل مرة تقوم فيها بالقراءة. واليك بعض الطرق المقترحة لتعزيز هذا النشاط:



• اكتب ملحوظة في قائمة "المهام" اليومية لاستخدام "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله". يحدث التوحد بين مهارات القراءة التصويرية عندما تستخدم تلك المهارات. لا تقلق بشأن التدريب عليها؛ فقط استخدمها ببساطة في أي وقت تقرأ فيه. إن كلمة "تدريب" تعني وقتاً مخصصاً بصورة مصطنعة لفعل شيء يجب عليك فعله. تخلص من الضغط واستخدم طريقة العقل بأكمله تلك للتعامل مع أولويات القراءة اليومية.

- ضع أهداف قراءة محددة وأطلع أحد زملاء القراءة التصويرية عليها بحيث يقوم بمراجعة تقدمك. وبينما تحدد هدفك من القراءة، جهز نفسك للنجاح. وبدلاً من الضغط على نفسك بأهداف تظن أنه "يجب" عليك تحقيقها، ضع أهدافاً مرحة تجسد ما ترغب فيه بحق. ضع أهدافاً توسع قدراتك؛ وفي نفس الوقت، ضع أهدافاً يمكنك منطقياً تحقيقها.
- إذا لم تحصل على النتائج التي تريدها، فهون عليك ولا توبخ نفسك. استمر في تجربة الخيارات المتاحة. فعلى أي حال، إذا فعلت ما أنت معتاد على فعله دائماً، فستحصل على نفس النتائج التي اعتدت الحصول عليها دائماً. قم بالأشياء بطريقة مختلفة، وواجه العادات القديمة، وأكد على قدرة عقلك.
- راقب تقدمك. راقب أي مؤشر ملموس على النجاح في التقدم باتجاه تحقيق أهدافك. دع عنك اليول المثالية التي تملي عليك إما النجاح الشامل وإما الفشل الذريع. احتفل بجميع النجاحات التي تحققتها، بغض النظر عن مدى صغر الخطوة التي قطعتها نحو هدفك النهائي.

استخدم أساليب الذاكرة

ظاهرة "طرف اللسان" هي مثال على معرفة الشيء ولكن مع عدم القدرة على بيانه وتوضيحه بوعي. بالنسبة لكثير من الناس، هذا أمر شائع عند محاولة تذكر الأسماء.



أفضل أسلوب لجعل المعلومات تتدفق من العقل غير الواعي إلى العقل الواعي هو أن تعطي نفسك مساحة للتذكر. فمثلاً، قل لنفسك: "إنني أعرف اسم هذا الشخص. سأذكر اسمه الآن". وبعد ذلك، أبعاد الأمر عن عقلك وأعطه فرصة التذكر.

تأمل القاعدة التالية: إذا كنت ترغب في حدوث شيء، فتوقع أن يحدث؛ ابتعد عن الطريق واتركه يحدث. تلك القاعدة هي جوهر تبني موقف إيجابي من نفسك. إنها تمثل ثققتك بأن عقلك قوي وقادر، ومستعد لخدمتك متى شئت. إن الإيمان العميق بسلامة عقلك هو حجر الزاوية للقراءة الناجحة بالعقل بأكمله.

امرح مع أحلامك



المخ يستخدم الأحلام بصورة طبيعية لمعالجة المعلومات التي تلقاها فيما قبل الوعي. إن مراقبة أحلامك تفيد في تنشيط الكتب التي قرأتها تصويرياً لأنك عندما تتذكر أحلامك، تبني جسراً بين عقلك الواعي وعقلك اللاواعي. وبالمقابل، يعطيك هذا وصولاً أكثر وعياً لبنك المعلومات الضخم في مخك.

امرح بمراقبة أحلامك. في البداية، تذكر أحلامك ببساطة عندما تستيقظ. وبينما تفعل هذا، قد تجد نفسك تحلم أحلاماً صافية؛ تلك الأحلام التي تستجيب فيها بوعي لأحداث الحلم. وكلما زاد تواتر تذكرك للأحلام، وكلما كانت صور حلمك أكثر وضوحاً وتفصيلاً، زادت احتمالات أن تحلم أحلاماً صافية.

التحفيز شيء أساسي. ففي الغالب، إذا كنت ترغب في تذكر أحلامك، فستذكرها. بالنسبة لمعظم الناس، يكون مجرد امتلاك النية في تذكر الحلم وتذكير أنفسهم بهذه النية قبل الذهاب للنوم مباشرة كافياً.

ولكي تعزز هذا العزم، احتفظ بورقة وقلم بجوار فراشك، وأنشئ خريطة عقلية لأحلامك في كل مرة تستيقظ فيها من النوم. هذا النشاط يساعدك على تذكر المزيد من الأحلام في المستقبل.

واحد الطرق الأخرى لتذكر الأحلام هي أن تسأل نفسك في كل مرة تستيقظ فيها من النوم: ما الذي كنت أحلم به للتو؟ لا بد وأن تكون تلك هي أول فكرة تراودك عند الاستيقاظ؛ وإلا فإنك قد تنسى جزءاً من الحلم أو تنساه كله.

كن صبوراً بينما تحاول تذكر الأحلام. عندما تستيقظ في الصباح، لا تتحرك أو تفكر في أي شيء آخر. سوف تتذكر أجزاءً من الحلم. ادرس أفكارك ومشاعرك بينما تستلقي في الفراش. غالباً ما يوفر هذا الإشارات اللازمة لتذكر الحلم بأكمله. استمر في الأمر، حتى إذا لم تتذكر أي شيء من أحلامك في البداية.

لقد طورت شريط Dream Play من أشرطة Paraliminal للمساعدة على تذكر الأحلام. يمكنك أيضاً استخدام هذا الكتاب الليلة كمنصة إطلاق. جزء كبير من هذا الكتاب يحتفظ بمعلومات من شأنها أن تغير الطريقة التي تنظر بها للصفحات المطبوعة إلى الأبد. هذا الكتاب يمكن أن يساعدك على استغلال الذخيرة الفعالة الهائلة لمخك. استخدمه كواحدة من الأدوات العديدة المتاحة عن طريق قراءته تصويرياً قبل أن تغلظ للنوم.



التحق بدورة القراءة التصويرية

سجل اسمك في إحدى دورات القراءة التصويرية. الدورة التدريبية تختلف عن الكتاب في أنك ستلقى المساعدة فيها من قبل معلم مدرب مهنيًا، ومؤهل من جانب شركة Learning Strategies Corporation، ويقرأ تصويرياً، ويستخدم مادة خاصة للتدريس قامت شركتنا بنشرها. ولقد قام كل معلم بتوجيه النجاحات الفردية للعديد من المشاركين الذين سبقوك. كما أنه من الممكن مناقشة احتياجاتك وأسئلتك الخاصة في الدورة بمجرد أن تفكر فيها. وكذلك يتم في الدورة تقديم المزيد



من التوضيحات والأمثلة التي تتسجم مع أسلوبك في التعلم. وبالإضافة إلى ذلك، فإن العديد من التجارب التي تتم خلال الدورة لا يمكن شرحها بشكل كامل في كتاب. إنها تجلب معنى ثرياً للفصول التي قرأتها هنا.

وبالإضافة إلى تعلم الأساليب، ستتعلم:

• كيفية القراءة تصويرياً وتنشيط مخك لتحقيق أهدافك من القراءة بمستوى فهم أعلى.

• كيفية دخول حالة التعلم المتسارع في غضون لحظات بصورة يعتمد عليها.

• كيفية توسيع مجال إدراكك وأن ترى بعقلك ما لا تستطيع إدراكه بعينيك.

• كيفية الموازنة فورياً بين نصفي المخ بحركة جسدية بسيطة، وبالتالي جعل القراءة أكثر فعالية.

• كيفية برمجة عقلك على اكتساب عادات جديدة والتخلص من الدافع القهري للقراءة باستخدام أساليب قراءة لا تتسم بالكفاءة.

• كيفية استخدام أحلامك كأسلوب تنشيط.

• كيفية مصادقة عقلك الداخلي، والثقة بالإرشاد الحدسي لحل المشكلات باستخدام قاعدة البيانات الضخمة في عقلك اللاواعي.

إن أكبر ميزة لحضور دورة تدريبية مكثفة هي قوة فعل شيء والحصول على التقييم. خلال الدورة، سوف تقرأ بعض الكتب تصويرياً وتقوم بتنشيطها بواسطة الأساليب الموضحة في هذا الكتاب. بل إننا نعلمك حتى كيفية قراءة القاموس تصويرياً، والتفكير في كلمة معينة، ومن ثم تحديد موقعها في صفحة القاموس بالضبط.

وعندما تقابل آخرين من أصحاب التفكير المشابه في الدورة التدريبية، ستحصل على الدعم اللازم لتجاوز مراحل التعلم. كما أنك قد تجد بعض الأصدقاء الجدد أثناء ذلك.

استخدم مقرر التعلم الشخصي للقراءة التصويرية

إنني لم أستمتع أبداً بالتعلم من خلال برامج أشرطة "التعلم الذاتي". لذا، عندما حان الوقت لإنتاج أحد هذه البرامج بنفسني، كان من الواجب أن يكون هذا البرنامج برنامجاً أرغب أنا نفسي في سماعه. وبعد ثمانية عشر شهراً من التطوير، كان مقرر التعلم الشخصي للقراءة التصويرية PhotoReading Personal Learning Course جاهزاً لتقديمه لعملائنا المتشوقين. وقد تبين بعد ذلك أن هذا البرنامج بمثابة ضربة ساحقة موفقة.

لقد تلقيت اتصالاً من مدير الموارد البشرية بإحدى الشركات الكبرى في مينيسوتا سألني فيه: "هل ترغب في تلقي تقييم للمقرر الذي صممته؟". ازدردت لعابي قبل أن أقول له: "بالطبع".

كنت أخشى تلقي تقييم سيئ، وأدهشني الثناء السخي الذي وجهه لي. قال لي: "أود أن أعلمك أن هذا هو أفضل برنامج استخدمته للتعلم بواسطة الأشرطة، وقد اشتريت الكثير من تلك الأشرطة. تهاني على عملك الرائع". حينها تنفست الصعداء في ارتياح.

قال لي أيضاً: "إنك ما كنت لتستطيع أبداً حملي على حضور دورة تدريبية. إنني لا أشعر بالارتياح فحسب تجاه المستوى التقليدي من فضح الذات الذي تتضمنه البرامج العامة. لقد أعطاني برنامج الدراسة الذاتية الذي صممته تصريحاً رائعاً للتقدم بالسرعة التي تناسبني، في ظل وجود نقاط واضحة لاتخاذ القرار بالتقدم أو التوقف. لقد أنهيت البرنامج بأكمله في خمسة أيام عن طريق قضاء بضع ساعات قليلة بعد ظهر كل يوم، وكان الإجمالي هو ١٥ ساعة".

شعرت بأنني تلقيت تقديراً صادقاً. لقد أتى العمل الجاد المتفاني للطاغم الرائع الذي ساعدني على تصميم البرنامج ثماره بكل تأكيد.

ليس هناك شيء يعوض قوة وفعالية الندوة أو الدورة الحية، ولكن مقرر التعلم الشخصي للقراءة التصويرية PhotoReading Personal Learning Course هو بديل ممتاز لأي شخص لا يستطيع حضور دورة القراءة التصويرية التي يقدمها معلمون مؤهلون.

خلال هذا الكتاب، شجعتك عزيزي القارئ على قراءة كتب أخرى، وتسجيل نفسك في دورة القراءة التصويرية، أو استخدام مقرر الدراسة الذاتية، والاستماع للبرامج الصوتية المدعمة مثل أشرطة Paraliminal. إنني أفعل هذا لأنه كلما كان لديك المزيد من المعلومات، كنت أكثر براعة في استخدام المواهب الداخلية التي تمتلكها.

لا تتردد مطلقاً في استكشاف ما يسميه المؤلف بيتر كلاين "عبقري كل يوم" بداخلك. إنني لا أستطيع إقناع أي شخص بأنه يمتلك مواهب عبقرية بداخلك. فعلى كل إنسان أن يجد تلك الحقيقة بداخل نفسه. وأمنيته الصادقة هي أن تكتشف تلك الحقيقة بنفسك.

بينما تقوي الارتباط بين عينيك وعقلك، وتوسع وعيك المحيطي، وتتمى حالات عقلية فعالة، وتتذكر أحلامك، سوف تعمق وتوسع مهاراتك في القراءة التصويرية. سوف تشعر بتوهج مهاراتك الجديدة بينما تتعرف على القراءة التكاملية في الفصل ١١.



استخدم القراءة التكاملية لأجل استكشاف مستمر مدى الحياة

أخبر أحد أساتذة الدراسات العليا الفصل الذي كنت أدرس فيه أن يختاروا موضوعاً في مجال إدارة الموارد البشرية. قال: "اذهبوا لقراءة جميع الكتب التي يمكنكم العثور عليها حول الموضوع واكتبوا تقريراً من عشر إلى عشرين صفحة حول ما تعلمتموه".

عثرت على اثني عشر كتاباً. وباستخدام "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"، انتهيت من قراءتها جميعاً وقمت برسم خريطة عقلية للتقرير؛ وكل ذلك في ظهيرة يوم واحد. كتبت التقرير مستعيناً بخريطة العقل التي رسمتها وقمت بتسليمه.

وعندما تمت إعادة التقرير لي بعد تصحيحه، كانت توجد عليه علامتان فحسب: "١٠٠٪" و"ممتازاً". لم يحدث أبداً من قبل سواء في دراستي للدرجة الجامعية أو في الدراسات العليا أن كان مثل هذا المشروع سهلاً إلى هذا الحد.

قامت زميلتي "باتريشيا دانيلسون"، التي جعلتني إسهاماتها المبكرة في القراءة التصويرية إلى أن أدعوها "مشاركة في تطوير النظام"، بتعديل الفكرة لجعلها عبارة عن تمرين يسمى "القراءة التكاملية". وقد قامت باختباره في أوروبا في الأساس، وحقق نجاحاً مدوياً.



تمرين القراءة التكاملية يثري تعلم القراءة التصويرية. ولكي تقرأ بصورة تكاملية، من المحتمل أن تعتمد على جميع المهارات التي طورتها وتنتقل إلى المستوى التالي من الإتقان والبراعة.



تخيل قراءة ثلاثة إلى خمسة كتب حول موضوع معين في ظهيرة أحد الأيام فحسب. تستطيع ذلك باستخدام الخطوات الرئيسية للقراءة التكاملية التي نشرحتها في هذا الفصل.

كيف تعمل

دعنا نفترض أنك مهتم بموضوع ما ووجدت كتاباً ترغب في قراءته حقاً. عن طريق قراءة ثلاثة كتب إضافية تصويرياً وتنشيطها بعد ذلك حول نفس الموضوع،

يمكنك معرفة الكتاب بصورة أفضل. ولكن إليك أفضل خبر: إن تطبيق نظام القراءة التصويرية على الكتب الأربعة جميعاً يستغرق وقتاً أقل مما تستغرقه قراءة كتاب واحد باستخدام أساليب القراءة القديمة.

فكر في القراءة على أنها طريق من الاستكشاف المستمر طوال الحياة. وبينما نتبع هذا الطريق، سرعان ما نكتشف أن هناك جهات نظر متعارضة حول كل موضوع مهم. وبالنسبة للقارئ الماهر، فإن جهات النظر المختلفة تخلق نوعاً من التوتر يولد المستوى التالي من التصميم. إن القراءة التكاملية توفر نقطة تميز جديدة وطريقاً سهلاً نحو الجمع بين جهات النظر الحالية.

الأشخاص الذين يقرءون جيداً يفهمون العديد من جوانب الموضوع ويتوصلون إلى استنتاجات خاصة بهم. إن القراءة التكاملية تضمن أن المزيد من أفكارك تعتمد على تفكيرك الشخصي. ويتم هذا عن طريق التعرف على العديد من جهات النظر المختلفة واختيار أو تشكيل وجهة نظر خاصة تبدو لك صحيحة في نهاية الأمر. تتبع الحقيقة الخاصة بك من تفكيرك الخاص، ومعرفتك العامة، والتأمل في التجربة؛ وليس من آخر كتاب قرأته فحسب. وفي واقع الأمر، كثيراً ما يكون عليك أن تقرأ العديد من الكتب حول نفس الموضوع لكي تحقق فهماً أعمق.

أظهرت تجربة واحدة من طلاب القراءة التصويرية مدى سهولة اكتسابها لمزايا قراءة العديد من الكتب حول موضوع معين. كانت قد عادت إلى الدراسة بعد ٢٥ عاماً من التخرج في المدرسة العليا لكي تحصل على درجة جامعية من إحدى كليات المجتمع المحلي. وقبل خوض امتحان مقال في فصل التاريخ، قامت بقراءة تصويرية لسبعة كتب تتناول الموضوع الذي كانت تدرسه.

كانت تبسّم ابتسامة مشرقة متألمة وهي تصف لي كيف تدفقت الكلمات في عقلها أثناء الامتحان. إنها لم تشعر أبداً بكل هذا القدر من الاسترخاء والثقة خلال امتحان مقال، وأضافت بفخر: "لقد حصلت على تقدير "ممتاز" في الامتحان!". لقد وصلت بصورة طبيعية إلى المرحلة الانتقالية من القراءة التصويرية إلى القراءة التكاملية.

تم شرح القراءة التكاملية لأول مرة منذ خمسين عاماً مضت في الكتاب الكلاسيكي الذي ألفه "مورتيمر أدلر" و"تشارلز فان دورين" *How to Read a Book*. كان أدلر يعتبر أن مهارات التفكير المستخدمة في القراءة التكاملية هي الهدف الأساسي الأسمى للشخص الذي يتقن القراءة. ولقد أضفنا مهارات "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" إلى القراءة التكاملية للمساعدة على جمع وتركيب الأفكار معاً بمزيد من الكفاءة.

كان أحد الحاضرين في فصل كنت أقوم بالتدريس له يدرس برنامجاً طيباً جامعياً. كانت كتابة الأوراق والأبحاث دائماً ما تمثل له مشكلة مستنزفة للوقت. كان

يجب عليه قراءة العديد من الكتب، واستخلاص المعلومات المهمة، والتوصل لأفكار خاصة به، ومن ثم كتابة البحث. وبعد تعلم القراءة التكاملية، قام بتطبيق مهاراته على كتابة الأبحاث. اتصل بي بعد ذلك بعدة أشهر، وصاح قائلاً: "هذا أمر لا يصدق! لا أستطيع أن أخبرك إلى أي مدى سهلت القراءة التصويرية الأمور بالنسبة لي. إنني أستطيع الآن في ظهيرة أحد الأيام الانتهاء من كتابة بحث كان يستغرق مني قبل ذلك يومين أو ثلاثة أيام كاملة".

كيف يمكن هذا؟ الأمر كله يكمن في الخطوات الرئيسية للقراءة التكاملية بالعقل بأكمله، التي هي كالتالي:



١. حدد هدفاً

اختباري:
اقرأ
الخطوات
العشر كلها

الخطوة العملية الأولى للقراءة التكاملية هي أن تحدد هدفاً ذا قيمة ومغزى بالنسبة لك.

كن واضحاً ومحددًا؛ هذا ضروري. افترض أن هدفك هو تعلم استراتيجيات إدارة المال. يمكن لبيان الهدف الفعال أن يكون كالتالي:

• أرغب في تعلم طرق فعالة لادخار المال والاستثمار بحكمة بحيث أتمكن من تحقيق الاستقلال المالي.

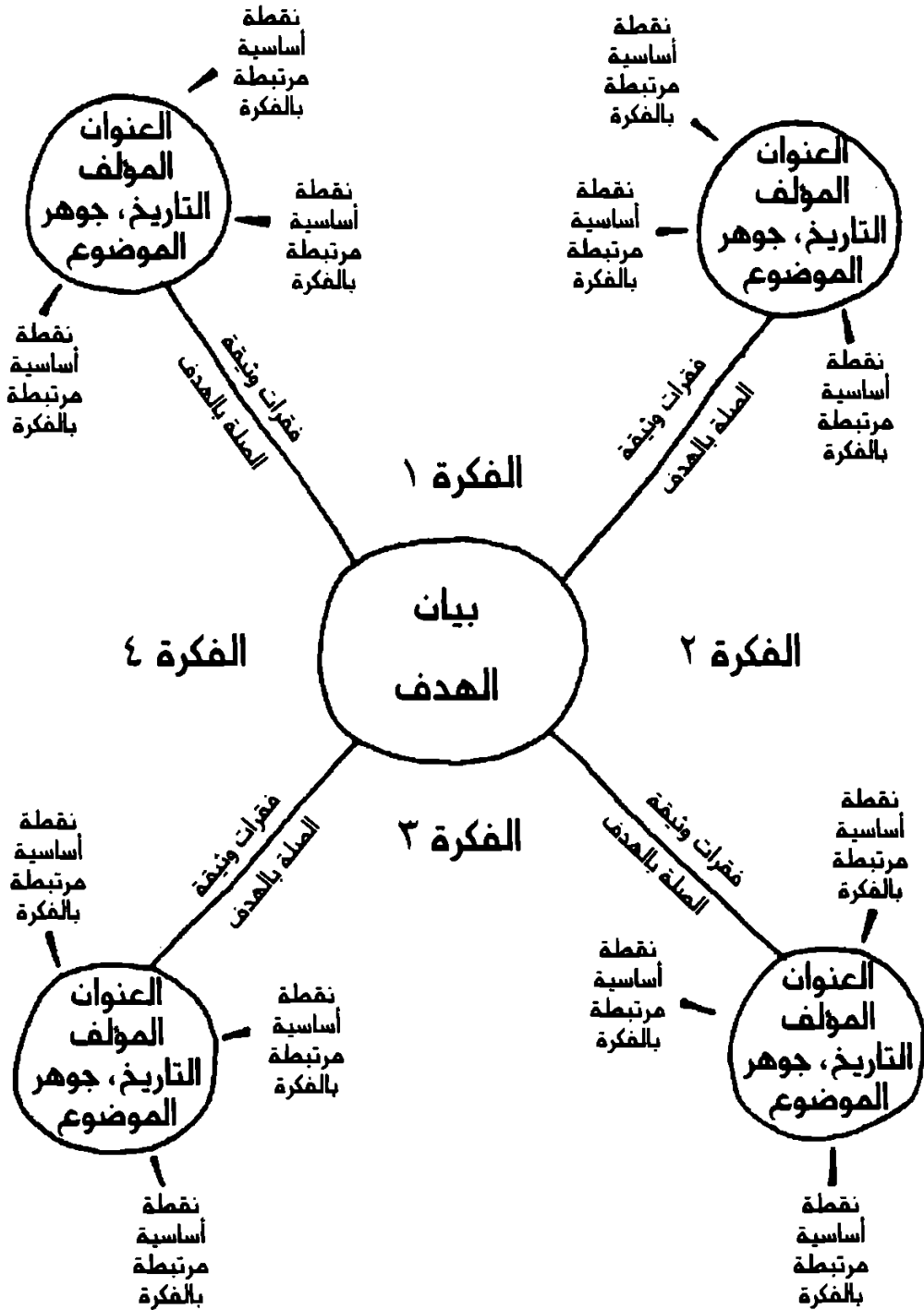
هذا بيان واضح ويحدد هدفاً ذا مغزى شخصي. والمغزى يزيد أيضاً القدرة طويلة الأجل على التذكر. لاحظ كيف أن هذا البيان للهدف يتسم بحيوية أكثر بكثير من بيان أكثر اتساعاً مثل: "أرغب في تعلم المزيد عن التخطيط المالي".

٢. أنشئ قائمة

الخطوة العملية الثانية هي أن تنشئ قائمة بالكتب التي تخطط لقراءتها. قم بمعاينة الكتب لكي تحدد ما إذا كانت تلائم هدفك أم لا. من أجل هذا التمرين، اختر كتاباً غير أدبية لمؤلفين مختلفين حول موضوع ترغب حقاً في فهمه.

٣. اقرأ جميع المواد تصويرياً في اليوم السابق للتنشيط

يحتاج العقل لفترة حضانة لإنشاء ارتباطات جديدة. اقرأ الكتب التي اخترتها تصويرياً في اليوم السابق لليوم الذي تخطط لتنشيطها فيه. القراءة التصويرية تصنع اختلافاً في قدرتك على معالجة الأفكار بسرعات عالية. خلال النوم، يبحث مخك عن طرق لتصنيف المعلومات التي عرضت عليه خلال القراءة التصويرية.



(اكتب الكلمات التي تتناول الأفكار والمفاهيم الرئيسية حول الحدود. تلك هي كلماتك الخاصة لوصف الموضوع).

٤. أنشئ خريطة عقلية ضخمة

خذ الكتب، وورقة بيضاء كبيرة، وألوانك المميزة لرسم خريطة عقلية. استخدم الخريطة العقلية في تدوين الملاحظات خلال الخطوات المتبقية من القراءة التكاملية. انظر الخريطة الموضحة كاقترح لكيفية تنظيم خريطتك العقلية. يأخذ بيان الهدف المبدئي مكاناً بارزاً في منتصف الصفحة. اترك مساحة كافية لتنقيح بيان الهدف لاحقاً إن شئت ذلك. ووضِع بيان الهدف في المنتصف سيفيد في تذكيرك بأن خريطة العقل التي وضعتها تتعلق بهدفك، وليس بالكتب. استخدمها في التقاط المواد المهمة من جميع الكتب التي تتناول هدفك. إن مضمون أي كتاب منفرد أقل أهمية من هدفك.

٥. ابحث عن الفقرات وثيقة الصلة

اقرأ بسرعة فائقة واغطس في كل من الكتب التي اخترتها بحثاً عن فقرات وثيقة الصلة بهدفك. في هذه الخطوة، يهيمن هدفك الأكثر أهمية على أهداف مؤلفي الكتب التي تقرؤها. والسبب وراء جعل هدفك هو ضوء الإرشاد هو استخراج الفقرات التي يمكن أن تخدم هدفك والتي ستكون غامضة ما لم تفعل ذلك. استمر في إضافة الفقرات التي تجدها إلى خريطة العقل.

تخلص من رغبتك في القراءة بتفصيل أكثر مما ينبغي في هذه المرحلة. استخدم فقط المرور الخفيف على الكتب، واقصر عملية الغطس على الفقرات وثيقة الصلة. قد تجد خلال هذه الخطوة أن بيان الهدف الخاص بك يحتاج للتنقيح بينما تصبح تعقيدات الموضوع أكثر وضوحاً.

فكر في الأمر على أنه مناقشة مع مؤلفي الكتب. تخيل هؤلاء المؤلفين جالسين معك في دائرة. اطرح عليهم سؤالاً ودعهم يتحدثوا عن هدفك. ليس الغرض من ذلك هو فهم الكتب؛ وإنما الغرض هو فهم هدفك.

٦. لخص بأسلوبك الخاص

إذا تراجعت خطوة وألقيت نظرة على خريطة العقل التي رسمتها، فسوف تلاحظ أنك تطرقت لعدد من المفاهيم والأفكار المهمة. لخص رأيك في الموضوع حتى الآن بإيجاز شديد.

من المفيد أن تستخدم لغة محايدة بسيطة خالية من المصطلحات المعقدة. الكتاب المختلفون قد يستخدمون أساليب مختلفة لقول نفس الشيء. وإيجاد مجموعة

بسيطة محايدة من المصطلحات يخلق ارتباطات ذات مغزى ويجعل المفاهيم والأفكار خاصة بك.

٧. اكتشاف الأفكار الرئيسية

استكشف خريطة العقل التي وضعتها والكتب التي قرأتها بحثاً عن أوجه الشبه والاختلاف بين وجهات نظر المؤلفين. وعندما تصل لهذه المرحلة، ستبدأ في اكتشاف الأفكار الرئيسية التي يحاول كل المؤلفين أو معظمهم تناولها. دون تلك الأفكار.

٨. حدد نقاط الخلاف

عندما تكون لدى المؤلفين وجهات نظر متعارضة، تكون الخلافات عبارة عن نقاط تستحق التركيز. اكتشف وجهات النظر المتعارضة، وسوف تبرز معرفتك بالموضوع. في هذه الخطوة، ستقوم بالقراءة بسرعة فائقة والغطس بحثاً عن النقاط الأساسية المرتبطة بتلك الخلافات. تخيل نفسك كمراسل محقق في غرفة مع المؤلفين. اطرح الأسئلة الأساسية على كل واحد منهم. انتقل بسرعة من كتاب إلى آخر، مع إجابة سؤال واحد كل مرة. وبمجرد أن تجد الإجابة في أحد الكتب، اترك هذا الكتاب وابدأ في تليب صفحات الكتاب التالي.

٦٩٤٧٩

٩. كون رأيك الشخصي

بينما تتعرف على نقاط الخلاف وتستكشف وجهات النظر المختلفة، تبدأ تلقائياً في تكوين وجهة نظرك الشخصية. انظر لجميع الجوانب نظرة محايدة ولا تتبن أي وجهة نظر في البداية. ابدل جهداً متعمداً لكي تظل موضوعياً وتجنب التحيز في تحليلك.

وبعد جمع المعلومات الكافية، قم بتحديد موقفك الخاص. كون رأيك الشخصي بناءً على بحثك.

١٠. طبق

بعد تحديد موقفك من الموضوع، يجب عليك أن تشكل بعض البراهين والحجج التي تدعم رأيك ووجهة نظرك، بناءً على معلومات محددة استقيتها من الكتب التي قرأتها.

رتب النقاط الأساسية بطريقة تلقي مزيداً من الضوء على الموضوع. كن محدداً في صياغة أي حجة لتأييد موقفك. ولكي تضي المصدقية على حججك، يجب أن تكون مستعداً للاقتباس من المصادر. وفي هذه الحالة، من المفيد أن ترفق عبارة من رأي المؤلف باقتباس فعلي من النص، مع إشارة مرجعية لرقم الصفحة. أنشئ خريطة عقلية أخرى لوجهة نظرك قبل كتابة تقرير رسمي. هذا يوفر الوقت ويساعدك على عرض أفكارك بوضوح.

معظم رجال الأعمال والطلاب يتم تلبية احتياجاتهم مع نهاية الخطوة السابقة. قد يكون ذلك هو المدى الذي يرغبون في بلوغه مع الموضوع الذي يدرسونه. ولكن بالنسبة لشخص يكتب بحثاً على مستوى جامعي أو تقرير عمل مفصلاً، فإن تلك الخطوة الإضافية تكون مهمة.



ما مقدار الوقت الذي تتوقع استثماره في القراءة التكاملية؟ أقتح عليك أن تأخذ فترتين مدة كل منهما ٤٥ دقيقة للتنشيط. هذا كل شيء. والاستثمار السابق هو تقريباً ١٠-١٥ دقيقة لمعاينة كل كتاب وقراءته تصويرياً. يدرك معظم المشاركين عندما ينتهون أنهم حققوا ٨٠-٩٠٪ مما كانوا يريدونه أو يحتاجونه حقاً.



عندما تقرأ ٣-٥ كتب قراءة تكاملية، قد تجد أن أحد هذه الكتب يستحق مزيداً من الدراسة، دراسة يبدو أنها تلم بالموضوع بصورة أكثر إحصائياً. إذا كنت مهتماً، فأكمل دراستك للكتاب باستخدام خطوات التنشيط لـ "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله". ربما كانت قراءة سريعة خاطفة كافية لجمع المعلومات الباقية التي تحتاجها. وبناءً على الموضوع والكتاب، يمكنك الانتهاء من هذا في غضون عشرين دقيقة أو أربع ساعات.

القوة التراكمية للقراءة التكاملية

عندما تلقي نظرة على جميع المؤلفين المذكورين في قسم المراجع بهذا الكتاب، ستجد أن الكتب المذكورة هي مصادر جمعيتها من خلال القراءة التكاملية التي قمت بها. وبالمثل، فإن ندوة القراءة التصويرية هي نتاج دراسة أعمال العديد من الكتاب والمؤلفين والباحثين. والعديد من المؤلفين المذكورين هنا يشيرون أيضاً لغيرهم من المؤلفين؛ أحياناً من خمسين إلى مائة كتاب ومجلة مختلفة لمؤلفين مختلفين.

في كل مرة تقرأ فيها قراءة تكاملية، تمتلك طاقات ذهنية متراكمة لمئات المفكرين وآلاف الساعات من العمل، والجهد، والتجربة التي تدعمك لتحقيق هدفك. وعندما تشعر بمدى القوة الناجمة عن ذلك، تفهم حقاً متعة القراءة التكاملية. وحيث إنك

تختار مزيجاً فريداً من الكتاب والمؤلفين، فإنك قد تصل إلى وجهة نظر جديدة لم يفكر فيها أي شخص من قبل.

تسوق لنا "باتريشيا دانيلسون" مثلاً مدهشاً عن أحد طلابها. استخدم طبيب من بروكسل القراءة التكاملية في مجال المعالجة المثلية. ففي كل ربع عام، يجتمع عدد من أطباء المعالجة المثلية من أنحاء أوروبا معاً لعرض أوراق البحث الخاصة بهم. قام هذا الطبيب بقراءة مراجع المعالجة المثلية الكبرى قراءة تكاملية ورسم خرائط عقلية لها استعداداً لإلقاء عرضه التقديمي. وعندما ألقى نظرة على الخرائط العقلية التي رسمها، بدت له غير منطقية وخالية من أي معنى. لذا فقد وضعها في ملف لمراجعتها لاحقاً.

وبعد شهرين من ذلك، أخرج خرائطه العقلية ووضعها أمامه على الأرض. وبصورة مدهشة، بدت له منطقية ومفهومة تماماً. وفي الواقع، كانت الأفكار الجديدة التي توصل إليها أفكاراً ثورية. قام بإعداد بحثه بسرعة، وبعد أسابيع قليلة قام بعرضه في الاجتماع ربع السنوي.

كان الأطباء الذين حضروا الاجتماع منبهرين بالأفكار والرؤى الرائعة التي طرحها الرجل. علق أحد الأطباء قائلاً إنه لم يتوصل خلال عشرين عاماً للارتباطات التي تم توضيحها في هذا العرض التقديمي. وعندما تساءل الجمع عن الكيفية التي حقق بها ذلك القارئ التصويري مثل هذه القفزات بتفكيره، شرح لهم الطبيب عملية القراءة التصويرية والقراءة التكاملية. وقد ضمت ندوة القراءة التصويرية التالية في بروكسل سبعة من هؤلاء الأطباء بين الحضور.

تخيل العملية

خذ لحظة لتطبيق الخطوات العشر للقراءة التكاملية في تخيل سريع. فكر في موضوع ترغب في دراسته. ما الهدف الذي ترغب في تحقيقه؟ تخيل الذهاب إلى المكتبة واختيار دسنة من الكتب التي تتناول هذا الموضوع. افحص تلك الكتب بسرعة لتختار منها ٣-٥ تصطحبها معك إلى البيت. تلك هي الكتب التي تشعر أنها ستحقق هدفك.

تخيل في ذلك المساء أنك تقوم بمعاينة الكتب وقراءتها تصويرياً. وفي اليوم التالي، تستيقظ متلهفاً على المتابعة. تقوم بإنشاء خريطة عقل ضخمة، وإنشاء بيان هدف واضح، وكتابته في منتصف خريطة العقل.

تقوم بالقراءة بسرعة فائقة والغطس للعثور على الفقرات وثيقة الصلة بهدفك ورسم خريطة عقل لهذه الفقرات. وبينما تلاحظ ظهور النماذج المتكرر، اكتب قائمة

مصطلحات خاصة بك حول حدود الخريطة العقلية لتلخيص اكتشافاتك. استكشف الأفكار التي تتم تغطيتها. ارسم خريطة عقلية لتلك الأفكار ومعها الآراء ووجهات النظر المهمة التي ترتبط بنقاط الخلاف بين المؤلفين والمفكرين. تذكر أن غرضك ليس هو فهم الكتب؛ إن غرضك هو تحقيق هدفك.

استشعر القوة التراكمية لكل تلك المعلومات. الأمر يبدو وكأن المؤلفين حاضرون جميعاً معك، ويتحدثون عن هدفك. تخيل تطبيق الأفكار القيمة التي ستحصل عليها بأكثر الطرق أهمية بالنسبة لك. وبينما تختتم عملية التخيل، استشعر نشوة القراءة التكاملية.



سمسار ومقاول عقارات ناجح كان رجلاً عصامياً بحق. لقد ترك المدرسة عندما كان في الصف العاشر ولم ينظر وراه منذ ذلك الحين. وطوال عمره الذي بلغ الخمسين عاماً، لم يقرأ إلا ثلاثة كتب. وبعد تعلم القراءة التصويرية، أوضح قائلاً: "الأمر رائع فحسب. لقد قرأت ستة كتب في الأسبوعين الأخيرين، ويروق لي هذا كثيراً. لقد كانت دورة القراءة التصويرية إحدى أكثر خبرات حياتي متعة". على مدار أعوام عديدة، لم يكن هذا الرجل يعتبر نفسه شخصاً قابلاً للتعلم؛ ومن خلال القراءة التصويرية، أثبت أنه يستطيع ذلك.

معلم يقرأ تصويرياً أجزاء من الكتب قبل النوم كل مساء. حلم ذلك المعلم بقصة كانت وثيقة الصلة بمشكلة معقدة يواجهها أحد طلابه، واستطاع استغلال الرؤى التي توصل إليها من خلال الحلم في حل مشكلة ذلك الطالب.

ذكر العديد من القراء التصويريين المصابين بضعف حاد في الإبصار حدوث تحول في ضعف الرؤية لديهم. ففي غضون عام من ممارسة القراءة التصويرية بانتظام، خالفت الفحوص الطبية السنوية للعينين المسار الطبيعي الذي يحتم زيادة ضعف الإبصار. وفي الواقع، حدث العكس تماماً، حيث أصبحت قدرتهم على الإبصار أفضل من ذي قبل. وفي كل حالة من حالات هؤلاء القراء، قال الطبيب المعالج إن مثل هذا التحول الإيجابي نادر الحدوث بشكل هائل.

طالبة بالمدرسة العليا عمرها ١٧ عاماً كانت تمقت القراءة. والآن، وبعد أن تعلمت القراءة التصويرية، أصبحت تقرأ بشراهة. تقول: "لقد غيرت القراءة التصويرية حياتي".

محاسبة مؤهلة طلب منها التعاون مع هيئة من المتخصصين المهنيين لمناقشة زيادة رأس مال المخاطرة. لم يترك لها جدولها الزمني المزدحم سوى يوم واحد للاستعداد. قامت باختيار عدة كتب لقراءتها تصويرياً ومن ثم تنشيطها. ولقد شعرت حينها بأنها مستعدة إلى حد كبير وكانها قضت أياماً عديدة في القراءة والكتابة. قامت بتقديم معلوماتها بدقة وإيجاز، وتم تلقي تلك المعلومات بشكل جيد للغاية.

أسئلة وأجوبة للقارئ التصويري المبتدئ

إن معرفة المهارات والأساليب الفعالة لـ "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" ليست كافية. يجب عليك أن تطور وتستخدم المهارات في عالم الواقع. وهنا تظهر الأسئلة.



السؤال الأكثر شيوعاً هو: "هل أقوم بالأمر بشكل صحيح؟". لكي تعرف الإجابة على وجه اليقين، اتبع التعليمات الخاصة بكل خطوة تقوم بها. تم تطوير التعليمات الموجودة في طيات هذا الكتاب، وتحسينها، وشرحها لمئات الآلاف من الأشخاص قبلك. إذا كانت تراودك الشكوك بشأن أي من الخطوات، فأعد قراءة الفصل واتبع التعليمات مرة أخرى بدقة.

إن كل خطوة من "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" تحدث أثراً عندما تستخدمها. على سبيل المثال، بعد معاينة تقرير أعمال، خلال ثلاث دقائق ستكون قد تعرفت على هيكل وتصميم التقرير، والمصطلحات الرئيسية التي استخدمت فيه، وستعرف حتى ما إذا كان استثمار المزيد من الوقت في قراءته سيؤدي نفعاً أم لا. هل حققت النتائج التي توقعتها من خلال هذا الأسلوب؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فلا بد أن هناك سبباً وجيهاً.

لقد وجدنا أن المشاركين في الدورات أحياناً يقرءون أو يسمعون شيئاً، ويفكرون في آخر، ويؤدون شيئاً ثالثاً مختلفاً عن الاثنين. هل تؤدي الخطوات كما تم شرحها في التعليمات؟ حتى إذا لم تحقق هدفك الأساسي بأسلوب معين، فستلتقي على الأرجح لدلائل على أنك تسير على الدرب الصحيح وتتحرك في اتجاه هدفك. امنح انتباهك لأي دليل مادي على النجاح، بفض النظر عن مدى الصغر الذي قد يكون عليه. سيطمئنك هذا بسرعة إلى أنك تسير على الطريق الصحيح.



إذا اتبعت التعليمات وحققت نتائج متضاربة، فإن تعاملك مع المهمة ربما كان هو الذي يبعدك عن الطريق الصحيح. في الأقسام التالية من هذا الفصل، نستكشف كيفية التأكد من احتفاظك بتوجه عقلي مثالي أثناء استخدام "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله". استخدم الأفكار المقدمة هنا وسوف تتقدم للأمام بثقة ونجاح.

كيف يمكنني أن أتعلم

استخدام القراءة التصويرية بسرعة؟



منذ نهاية المرحلة الإعدادية، كنت تستطيع التعرف على الكلمات فوراً، بدون الحاجة إلى التلغظ بها. إنك متمكن بالفعل في التعامل مع مجموعة النماذج البصرية التي نسميها الكلمات المكتوبة. لماذا إذن نشعر بالحاجة القهرية للتلغظ بكل كلمة أثناء القراءة؟ إن تعلم القراءة قد ثبت مجموعة من عجالات التدريب التي ربما لم تتم إزالتها أبداً من قبل. القراءة التصويرية لا تزيل تلك العجلات فقط؛ إنها تساعد على وضع صواريخ في مكانها.

إن تعلم مهارة جديدة سيواجه بسنوات من السلوك المعتاد الراسخ. عليك أن تتقدم بهدوء وترؤ ولا ترهق نفسك. من الممكن أن تكون عملية التعلم محبطة، خاصة إذا كانت لديك عادات واعتقادات سلبية مثبتة.

فالعادات والاعتقادات السلبية المثبطة تصنع مشاعر سلبية وتعوقنا عن التعلم. إنها تُشبه تلك المخلوقات الصغيرة المزعجة التي تحدث عنها الكاتب ريتشارد كارسون في كتابه Taming Your Gremlin.

كيف تتعامل مع تلك المخلوقات المزعجة؟ يقول كارسون إنك إذا حاولت أن تبيدها، فإنها ستزداد تعاضلاً. بدلاً من ذلك، امرح معها. أحبها حتى الموت. وبشكل أكثر تحديداً، تذكر صيغة: "راقبها، اعترف بها، امرح معها، ابق معها". عن طريق هذه الصيغة، يصبح أي إحباط تشعر به أسهل في معالجته ولا يصبح عائقاً في طريق تعلم المزيد.

راقب مشاعرك. المشاعر ليس بصحتها أو خطئها؛ إنها بوجودها فقط.

اعترف بتجربتك. اعترف بشعورك بالإحباط. إن المشكلات التي نعترف صراحة بوجودها تكون قابلة للحل؛ وتلك التي ننكرها تظل على حالها.

يمكنك استدعاء العديد من الأفكار المريحة عندما تشعر بالإحباط تجاه التعلم. إليك شكلاً جديداً لقول قديم: إذا لم تنجح في البداية، فأنت شخص طبيعي. لذا، حاول مرة أخرى.

امرح مع تجربتك. ادفعها وسط الاضطراب ولاحظ ماذا يحدث. تعمق في حيرتك. اطرح على نفسك بعض الأسئلة. هذا قد يؤدي إلى حيرة أكبر في البداية. كن مثل الطفل؛ لا بأس بأن تتعلم.

ابق معها. إننا غالباً ما نفسر الإحباط على أنه علامة تدعو للاستسلام. وبدلاً من ذلك، اعتبر هذا الشعور دعوة للتقدم للأمام بقوة. إذا فعلت ذلك، فسوف تبدأ في تحقيق نتائج جديدة من القراءة.



مع تذكر صيغة "راقبها، اعترف بها، امرح معها، ابق معها"، تصبح عملية تعلم "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" تجربة سريعة وهادئة. إنها تساعدنا على دخول الحالة الذهنية لطفل يتعلم المشي. السقوط لا يستدعي النقد الذاتي القاسي أو الإذلال العلني. إنه إشارة للنهوض، وتعديل الأسلوب، والمحاولة من جديد. باستخدام صيغة "راقبها، اعترف بها، امرح معها، ابق معها"، يمكنك أن تكون أفضل مشجع لنفسك وأن تتقن المهارات بسرعة.

كيف يمكنني قياس أدائي أثناء خطوة

القراءة التصويرية؟

عندما يتعلق الأمر بخطوة القراءة التصويرية، يجب تقييم أدائك بطريقة غير تقليدية. لأنه أثناء خطوة القراءة التصويرية، يكون الهدف هو جعل التدخل الواعي في أدنى مستوياته. إذا سألت نفسك أثناء القراءة التصويرية: "هل أفضل هذا بشكل صحيح؟"، يكون الأوان قد فات بالفعل. إنك لا تؤدي بشكل صحيح.



إنها نفس المعضلة التي تظهر عندما تسأل شخصاً نائماً: "هل أنت نائم؟". عملية التساؤل نفسها تخرج الشخص موضع الدراسة من التجربة التي هو مستغرق فيها. وهذا لا يؤدي فقط لإيقاف استغراق المرء في النشاط الذي يؤديه، بل إنه أيضاً يؤثر سلباً على نتيجة التجربة التي يتم أدائها.

عندما يقوم العقل بدراسة العقل، فإن النموذج التجريبي التقليدي لا يعمل. إن أي تجربة يكون المجرّب (أو المراقب) هو نفسه عينة الدراسة تكون تجربة فاسدة. إن العقل يؤثر دائماً على نتيجة اختبار هو نفسه. لذا، إذا كنت تقرأ قراءة تصويرية وتتساءل إن كنت تقرأ بشكل صحيح أم لا، فلا يمكن أن تكون كذلك. القراءة التصويرية تتطلب أن تستغرق بكيانك كله في دفق التجربة، بحيث تحدث القراءة التصويرية بدون وعي للذات أو وعي ناقد للذات.



ولكي تدرس تأثير القراءة التصويرية، ابق في دفق التجربة بينما تقرأ تصويرياً.

وبعدئذ، تأمل في تجربتك واسأل نفسك:

- هل استرخيت جسدياً، وذهنياً، ودخلت حالة التعلم المتسارع؟
- هل أكدت تركيزي وهدفي؟
- هل حافظت على حالة الهدوء مع التنفس المنتظم، وقمت بتقليب الصفحات بشكل إيقاعي، وقمت بالغناء في عقلي الواعي؟
- هل حافظت على حالة التركيز التصويري، سواء بواسطة صفحة الرادار أو الوعي للحواف الأربعة للمساحة البيضاء في الصفحة؟
- هل استخدمت التوكيدات الختامية؟

إذا كنت تستطيع الإجابة بنعم، فإنك تقوم بأداء خطوة القراءة التصويرية بشكل صحيح. ولكي تدرس آثار القراءة التصويرية، عليك القيام باختبار من نوع ما بعد التجربة. يمكن لمثل هذه الاختبارات أن تكون ذاتية أو موضوعية. خلال هذا الكتاب، قمت بنشر الحكايات التي قدمها لنا قراء تصويريون من مختلف أنحاء العالم. ويمكن لتجاربهم أن تكون بمثابة أمثلة للاختبارات التي يمكنك إجراؤها على نفسك. سوف تجد في نهاية الفصل ٧ اختبارات أخرى ساعدت العديد من الأشخاص على توضيح التأثيرات الفورية لأسلوب القراءة التصويرية.

أثناء المراحل الأولية لتعلم "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"، أنصحك بمواجهة بعض التحديات التي تشعر أنك تستطيع التغلب عليها. قم ببناء ثقتك بنفسك وأقدم على مواجهة تحديات أكبر. إذا لم تكن تشعر بأنك مستعد للقيام باختبار على شاشة التلفزيون مثل ذلك الذي سأوضحه لاحقاً، فاختر اختباراً مناسباً لك.

طُلب من قارئة تصويرية في ألمانيا أن تظهر كموضوع اختبار لقصة خبرية عن "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله". وتحت عيني المقدم اليقظتين، وطاقم الإنتاج، والكاميرات، قامت باختيار كتاب من الكتب العديدة التي قدمت لها. قامت بخطوات المعاينة، والقراءة التصويرية، وسبر أغوار العقل. وفي اليوم التالي استعدت بالقراءة بسرعة فائقة والغطس، ورسم الخرائط العقلية، وقضت فترة إجمالية قدرها ٤٥ دقيقة مع الكتاب. وبعد ذلك تم سؤالها، على الهواء مباشرة، أسئلة معينة عن الكتاب. لقد أجابت عن جميع الأسئلة إجابة صحيحة.

أثناء إلقاء محاضرة في مدينة ميونخ، عرضت شريط فيديو للقصة التلفزيونية التي كانت مدتها خمس دقائق وجعلت القارئة التصويرية تحدث المجموعة عن تجربتها. قالت: "لم أكن أعتقد أبداً أنني أستطيع فعل هذا. ولكن عندما طُلب مني ذلك، أدركت

أنني أواجه قراراً مهماً: إما أن أعيش بقية حياتي معتقدة أنني لا أستطيع الأداء بنجاح، وإما أن أقبل التحدي لأعرف الحقيقة". ومن المثير أن أحد أفراد الجمهور قال إن الأمر مذهل إلى حد يمنع من مجرد تخيل قدرته على أن يفعل شيئاً كهذا بأي حال. وللأسف، إذا ظل هذا الرجل يفكر بنفس الأسلوب، فإنه لن يتمكن أبداً من فعل شيء كهذا.

هل يستطيع أي شخص تعلم القراءة التصويرية؟

لقد قمنا بتعليم القراءة التصويرية في عشرات الدول، وبلغات عديدة، لأناس تتراوح أعمارهم بين ٩ سنوات و ٨٦ سنة من أصحاب الخلفيات والثقافات والقدرات القرائية المختلفة. يكمن سر النجاح بالنسبة لجميع الحالات في عقلية وتوجه المتعلم. والتوجه العقلي المثالي الذي يجب التمسك به هو توجه العزم، والإصرار، والصبر. وقد تم وصف هذا التوجه العقلي بشكل رائع عبر العصور باسم "عقلية المبتدئ". وهذا من شأنه أن يساعدنا على تبني نموذج قراءة جديد.

إن أحد أكبر الشرك التي نواجهها كقراء تصويريين هو أننا نعرف بالفعل كيفية القراءة. إن معرفتنا السابقة بكيفية القراءة تعطينا أفكاراً معينة حول السرعة ومستويات الفهم المقبولة. ومن ثم تأتي القراءة التصويرية لتطلب منا تغيير كيفية تعاملنا مع مشكلات القراءة.

والنموذج الجديد بالكامل هو وحده الذي يستطيع مساعدتنا على تجاوز ضغوط المواعيد النهائية والعواصف الورقية. أسمع أحياناً قراءً تصويريين مبتدئين يقولون: "تلك إعادة تعريف كاملة لمعنى القراءة".

الاحتفاظ بعقل المبتدئ ينقلنا إلى مكان يمكننا فيه رؤية خيارات جديدة. يرجع هذا المفهوم إلى مدرسة الزن البوذية القديمة. قال شونريو سوزوكي، أحد معلمي الزن: "هناك العديد من الإمكانيات في عقل المبتدئ، ولكن في عقل المتمرس، لا يوجد سوى القليل منها". وأضاف قائلاً: "يجب أن يكون لدينا عقل المبتدئ، الخالي من أي شيء، الذي يعرف أن كل شيء في حالة تغير مستمر. لا شيء يستمر على وضعه الحالي إلا بصورة لحظية مؤقتة...".



نحن نعيش الآن في عالم يتطلب منا أن نصبح مبتدئين مراراً وتكراراً في مواجهة التغير المستمر، والفوضى. إن إعادة فحص ما تعلمناه عن القراءة هو مجرد مثال على الحاجة لعقل المبتدئ، والإيقاع المتسارع للتغيير الآن يضمن أننا سنرى المزيد من تلك العقول.



ليس عليك أن تدرس تعاليم الزن لتتعلم القراءة التصويرية. هناك مواضع مناسبة للقواعد ولتكون خبيراً. وهناك أيضاً مواضع للتساؤل والشك في كل شيء. والقراء التصويريون يمتلكون كلا التوجهين العقليين. فالقراء التصويريون يقدرون العقل الواعي المفكر لقدرته على وضع الأهداف. كما أنهم يقرون أيضاً بالإمكانات الواسعة للمخ وقدرته على إيجاد طرق إبداعية لبلوغ أهدافنا.



باستخدام القراءة التصويرية، يمكنك الاحتفاظ بمهارات القراءة التي تمتلكها حالياً واكتساب خيارات جديدة. إنك لا تحظى فقط بعلاقة جديدة مع الكلمة المطبوعة، ولكنك أيضاً تكتشف كيف يمكنك التجاوب عندما يتغير العالم بسرعة محمومة. ويوصفك شخصاً بالفاً صاحب عقل مبتدئ، سوف تعيد اكتشاف متعة التعلم المستمر.

كم سيستغرق تعلم هذا النظام؟

حيث إنني أعرف كيفية قيادة سيارة، فقد وجدت أن تعلم قيادة طائرة أمر مألوف ولكنه غريب في الوقت نفسه. إن القارئ الذي يتعلم القراءة التصويرية يجد أوجه تشابه واختلاف جذري بين القراءة التصويرية والقراءة العادية. وتعلم الأشياء المتشابهة يتطلب وقتاً أقل من الذي يتطلبه تعلم الأشياء الغريبة.



هناك أربع مراحل لتعلم أي شيء مختلف أو غير مألوف. وتتوقف الفترة الزمنية التي يستغرقها التعلم على كيفية تقدمك عبر مراحل التعلم. دعني أشرح كل مرحلة في ضوء تعلم القراءة التصويرية.

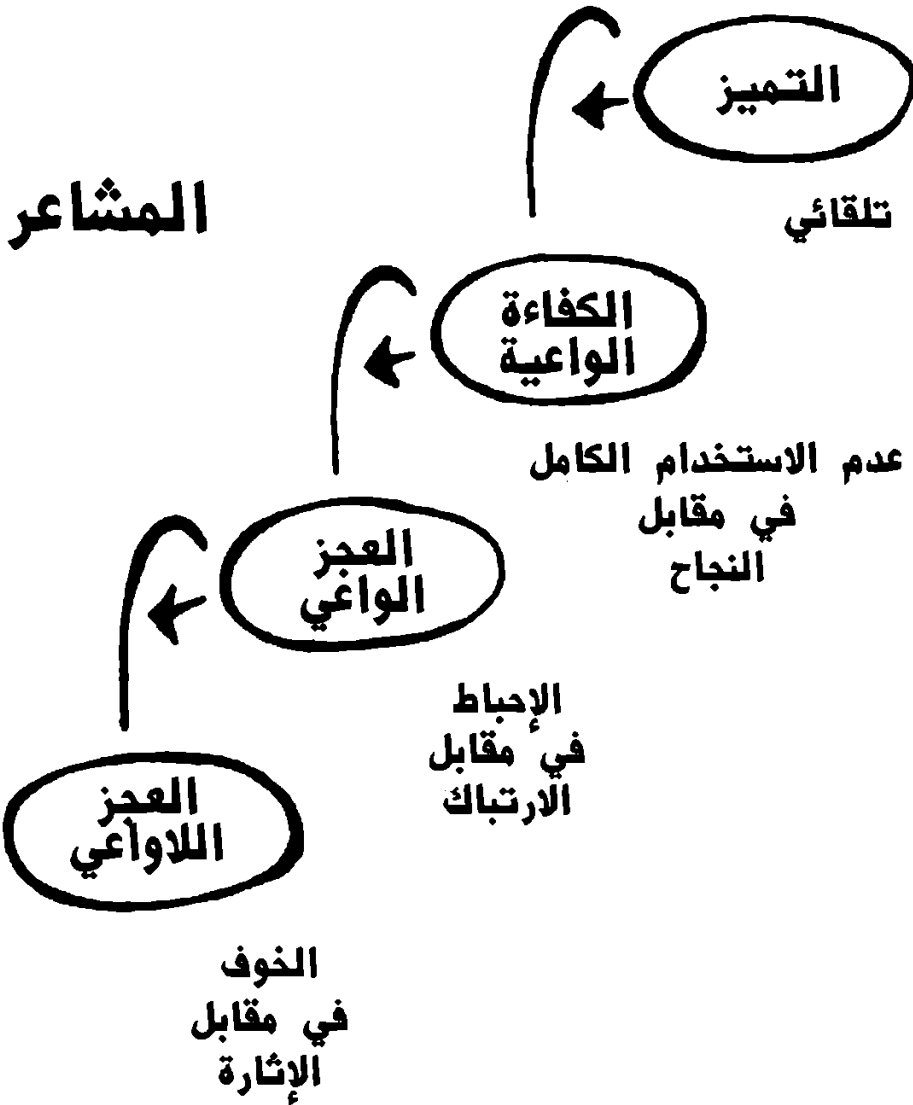
في المرحلة الأولى، تلاحظ أكواماً من المواد غير المقروءة وتحس شعوراً مهيماً بالقلق بشأن المعلومات. وبرغم ذلك فإنك لا تدرك مصدر المشكلة، ناهيك عن كيفية الاستجابة لها. لقد انكسر شيء ما في حياتك، ولكنك لا تعرف ما الذي يحتاج للإصلاح.

عند هذا المستوى، من الشائع أن تشعر بالخوف، المقترن أحياناً بالإثارة الناجمة عن احتمال قدرتك على حل المشكلة. يمكنك أن تسمي هذه الخطوة "العجز اللاواعي".

بعد ذلك، تشعر بأن عادات القراءة الحالية لا تساعدك بشكل جيد. بل إن هذه العادات، في الواقع، هي مصدر كبير للقلق بشأن المعلومات. ومن ثم تتعرف على القراءة التصويرية وتجرب بعض الأساليب. تبدو لك هذه الأساليب غير مألوفة. الآن أصبحت تعرف ما الذي كسر، وتعرف ما عليك فعله، ولكنك غير قادر على فعله بعد. ويمكنك أن تسمي هذه المرحلة "العجز الواعي".

تلك المرحلة الثالثة تمثل قفزة كمية. إنك تستخدم مهارات القراءة التصويرية وتحقق النجاح بها. إلا أن تلك المهارات غير مستخدمة بشكل كامل في حياتك. لازلت بحاجة إلى أن تذكر نفسك باستخدام هذه الطريقة الجديدة مع المواد المكتوبة. ادعُ هذا المستوى "الكفاءة الواعية".

وأخيراً، تدخل مرحلة الإتقان. الآن أصبحت القراءة التصويرية مألوفة لك بحيث تستخدمها بشكل تلقائي. أصبحت الأساليب طبيعية مثل التنفس. إنك لا تعيش علاقة جديدة مع الكلمة المطبوعة فحسب، ولكنك تعيش الحياة بجودة جديدة أيضاً. تقوم بتقليل أكوام الأوراق غير المقروءة أو التخلص منها تماماً ودائماً ما تحقق هدفك من القراءة. تسمى هذه المرحلة "التميز".



التعلم يعني المرور بمرحلة إدراك عدم كفاءتنا بوعي؛ معرفة أننا لا نعرف شيئاً مهماً أو أننا نفتقر لمهارة مرغوبة. ومن غير المدهش أن هناك مشاعر معينة تصاحب هذا الاكتشاف: الارتباك، والاحباط، والخوف، والقلق.



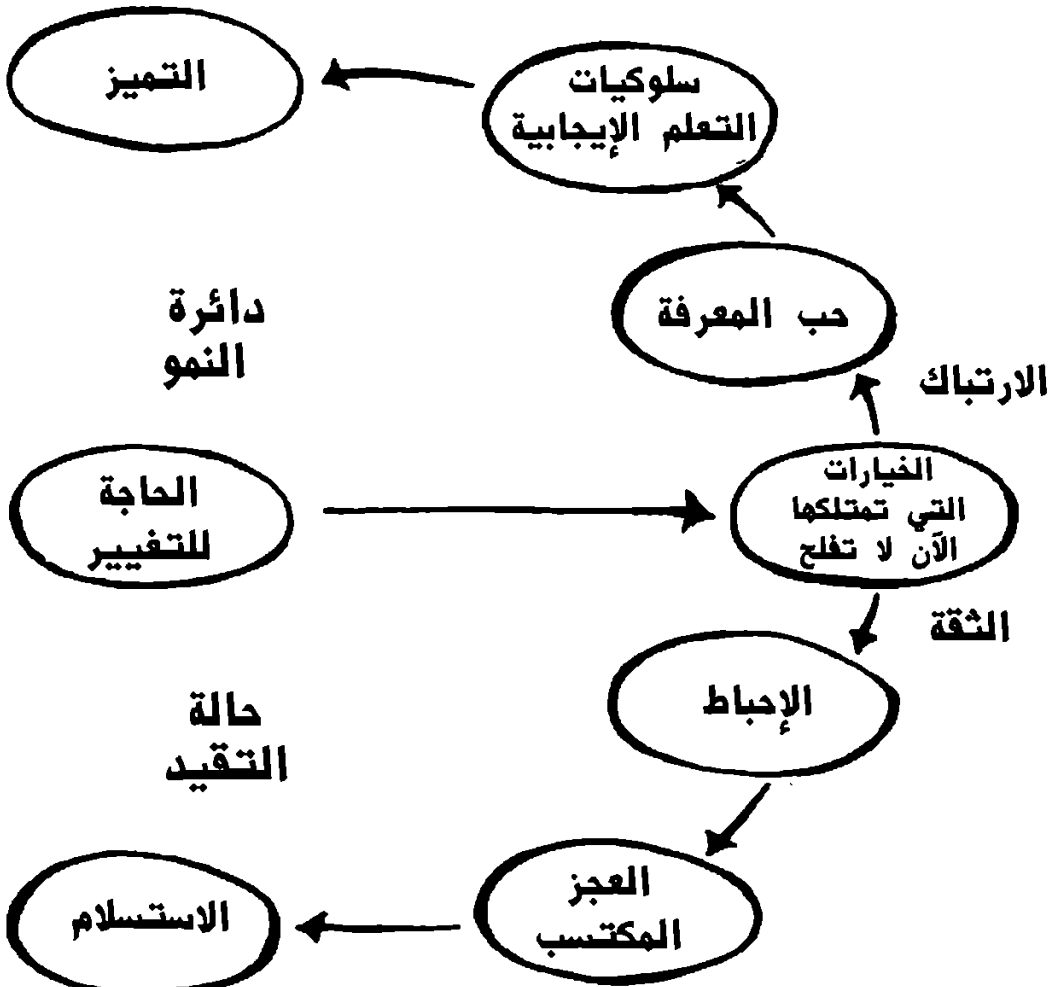


الاقتراح الذي أقدمه لك بسيط: أحب الأمر كله. تقبل أي شيء تواجهه أثناء تعلم القراءة التصويرية بسرور. أي مشاعر ستشعر بها لن تكون خاطئة، وجميع مشاعرك تخدم هدفاً ما. الحيرة يمكن أن تخلق حب المعرفة. والتشوش يمكن أن يؤدي للوضوح.



عندما أدرس القراءة التصويرية في ندوات وحلقات شركة Learning Strategies Corporation، أحب سماع الناس وهم يعبرون عن الانتقال بين هذه المشاعر. عندما يقول الناس إنهم مرتبكون، أشعر بالبهجة. وعندما يقولون إنهم محبطون، أقوم بسرعة بكل ما يمكنني عمله لنقلهم إلى الارتباك. وهناك هدف رئيسي وراء هذا الجنون الظاهري: فالارتباك خطوة نقطعها على الطريق نحو التميز. يشير الارتباك إلى أن الناس يمارسون نشاط التعلم.

وعلى النقيض، فإن التعامل مع المشكلات بإحساس بالثقة وعدم رغبة في التخلي عن المعتقدات القديمة يؤدي للإحباط. حينها نصبح مقيدين بحالة من العجز المكتسب، حالة من عدم المعرفة. ويمكن تلخيص هذين المسارين كما في الشكل التالي:





ومع الأسف فإن تعليمنا يؤدي بنا عادة إلى طريق الإحباط. في النموذج التقليدي لتعليم القراءة، الارتباك يعادل الفضل، والإحباط يساوي العجز وعدم الكفاءة. بالنسبة للبعض، لا تكون القراءة ممتعة أبداً وتتوقف عملية التعلم تماماً.

أيضاً كانت المشاعر التي تواجهها أثناء تعلم القراءة التصويرية فهي جيدة. لا تكبت أي حالة شعورية، أو أي درجة من الارتباك. ربما تشعر بالرغبة في مقارنة نفسك بالآخرين: "إنني لا أقوم بهذا بشكل صحيح. كل شخص آخر يمكنه هذا. لماذا لا أستطيع أنا ذلك؟". إذا اكتشفت مثل هذه الأفكار، فدعها تطفئ إلى وعيك الكامل وكن مستعداً ل طرحها جانباً. ذكر نفسك أن الكفاءة الواعية على وشك أن تتحقق.

إن القراءة تصل مباشرة إلى قلب صورة الذات. إن فكرتنا عن ذاتنا عادة ما تكون مرتبطة بنجاحنا كمتعلمين، وقدر كبير من خبرتنا مع التعلم ترتبط بالقراءة. لقد وجدت أنه من السهل للغاية أن يصنف الناس أنفسهم كقراء سيئين، وهكذا يشعرون بعدم الكفاءة. ومثل هذا الإحباط سرعان ما يفسد صورة الذات.

والبديل لذلك هو أن تقبل التقلبات العاطفية للتعلم، وأن تنظر لها على أنها رقصة طبيعية ورشيقة. إذا فعلت ذلك، فسوف تختصر الطريق نحو التميز.



ما الحالة الذهنية التي يجب أن أكون عليها

عندما أستخدم "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"؟

فكر في تلك الأوقات التي كنت فيها مستغرقاً تماماً في القراءة. من المهم أن نستكشف تلك التجارب بعمق أكبر، لأنك، في هذه اللحظات، تتحول إلى قارئ ماهر، ناجح؛ بدون جهد.

تذكر كيف كانت تلك الأوقات. ربما كنت مستغرقاً في قراءة رواية. ربما كنت تستمتع بقراءة خطاب غرامي. أو لعلك كنت تحل لغز جريمة قتل غامضة. في كل الأحوال، حدث أمر غريب: إنك لم تكن واعياً لأي شيء آخر يحدث من حولك. كان الأمر يبدو وكأن الصور، والمشاهد، والمشاعر بداخلك أكثر أهمية من الكتاب الذي أمامك. إنك لم تعد تقرأ الكلمات؛ لقد انتقلت بالفعل إلى واقع آخر. كان ما يحدث في عقلك أكثر أهمية بكثير مما يظهر أمام عينيك.

يصف الناس هذه التجارب بأساليب متشابهة بصورة لافتة للنظر. "لقد فقدت شعوري بالزمان والمكان". "لم أكن واعياً للكلمات التي أقرأها". "كنت فقط أشاهد فيلماً في عقلي". "كنت أستوعب الكلمات بدون جهد". "لقد تدفقت الكلمات من الصفحة إلى عقلي بكل سلاسة".

التدفق؛ تلك كلمة ملائمة لوصف الحدث. إنها تضم السمات الرئيسية للتجربة. السهولة، والسلاسة، والعضوية، والاستغراق، والتركيز، والليونة، والاسترخاء، والفعالية، والإنتاجية.

وصف ستيفن ميتشل، مترجم الطاو، حالة التدفق هذه قانلاً: الرياضي الجيد يمكن أن يدخل في حالة من الوعي الجسدي بحيث تحدث الضربة أو الحركة الصحيحة من تلقاء نفسها، بعفوية، دون أي تدخل من الإرادة الواعية. هذا نموذج لعدم الفعل: الشكل الأكثر صفاءً وفعاليةً للفعل. فاللعبة تلعب نفسها؛ والقصيدة تكتب نفسها؛ ولا يمكننا التمييز بين الراقص والرقصة نفسها.

على الرغم من أن هذه التجربة تبدو كحالة مختلفة من الوعي، فإنها ليست حالة شاذة. لقد عرف البشر "تجربة التدفق" منذ مئات السنين، واستخدموا لوصفها مصطلحات مختلفة عديدة. فكتاب Tao te Ching، وهو كتاب صيني من تأليف لاو تسي، تحدث عن النشاط غير المجهد، أو عدم الفعل. وتحدث عالم النفس أبراهام ماسلو عن "تجارب الذروة"، ووصفها بطريقة مشابهة.

وأوضح ميهالي شيكزينتيمهالي، وهو عالم نفس من جامعة شيكاغو، أن تجارب التدفق تلك يمكن أن تحدث لأي شخص. وقد شملت دراساته

لهذه الحالة الباعة، وعمال التجميع، والرياضيين، والمهندسين، والمدراء. إنه يقول إن حالات التدفق تشبه بشدة ظاهرة أخرى معروفة جيداً وهي: التنويم المغناطيسي والتأمل.



أه، ليت كان بمقدورنا فقط الضغط على زر ودخول حالة التدفق هذه في أي وقت نقوم فيه بالقراءة. سنكون حينئذ في حالة من الانتباه العميق، والتحرر من الجهد أو التوتر، والعمل بسلاسة ويسر، وسرعة، وفعالية. سنكون في حالة من الاسترخاء، والنشاط، والتنبه؛ كل ذلك في وقت واحد. سنكون القراءة سريعة؛ حيث سيكون التدفق عبر المعلومات الفنية المعقدة سهلاً كقراءة رواية تماماً.



إن "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" ذلك الزر. وحالة التدفق هذه هي إحدى المزايا التي ولدت بها، إحدى إمكانياتك كإنسان. ومن خلال القراءة التصويرية، ستتاح لك الفرصة لكي تختار هذه التجربة بدلاً من تركها للصدفة. هذه الحالة ليست نتاج الحظ أو أحد أنواع تجارب الانفصال عن الجسد. إنها بالأحرى حدث طبيعي، والسر هو أن تجعلها معتادة أثناء جميع قراءاتك.

ما العامل المشترك بين التعلم المتسارع والقراءة التصويرية؟

عندما كنت طفلاً، كنت تستخدم استراتيجيات التعلم المتسارع بشكل طبيعي في إنجاز المهام الضخمة التي كانت متمثلة في تعلم السير والكلام. وليس هناك شيء نتعلمه كبالغين يضاهاى تعقيد هذه المهام.

إن مهارات التعلم المتسارع لازالت باقية معنا منذ الطفولة، على الرغم من أنها قد تكون غير واضحة بسبب سنوات من إساءة الاستخدام، وسوء الاستخدام، وعدم الاستخدام. إننا ببساطة في حاجة إلى إعادة إيقاظ براعتنا واستخدامها في مهمة القراءة. "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" تستقي الكثير من التعلم المتسارع، الذي يجعل تعلم القراءة التصويرية واستخدامها أمراً سهلاً وممتعاً.



جورجي لوزانوف، وهو عالم نفس بلغاري، هو أحد أفضل الباحثين المعروفين في دراسة التعلم المتسارع. كتب د. لوزانوف العديد من الأبحاث التي تدعم الادعاء القائل بأننا نستخدم عشرة بالمائة فقط من قدرة مخاخنا. ويعتقد هو ومساعدوه من الباحثين أننا نستطيع تعلم استخدام المخزون المختفي -التسعون بالمائة الأخرى- من العقل بصورة منهجية. ولقد طور اكتشافاته إلى نظام تطبيقي في التعلم.

تسمح طرق لوزانوف لكلا نصفي المخ بالعمل سوياً كفريق متكامل. وعندما يحدث هذا، تزداد قدرتنا على التعلم أضعافاً مضاعفة.

يزعم لوزانوف أنه يمكنك التعرض لمقادير ضخمة من المعلومات، واستيعابها بدون عناء، واستخدامها عندما تكون في حاجة إليها. هذه هي بالضبط المهارات التي نحتاج إليها لكي نستطيع العيش في عصر عبء المعلومات الزائد وأكوام الوثائق.



وجوهر طرق التعلم التي يقترحها لوزانوف تتمثل في ثلاث خطوات: حل الشفرة، والتنظيم، والتنشيط.

حل الشفرة هو "نظرة خفيفة سريعة"؛ نظرة عامة سريعة للمادة التي ستعلمها.

٦٩٦٩

وأثناء جلسة التنظيم، يدخل المتعلمون حالة من الانتباه المسترخي لكي يتعرفوا بصورة أكثر اكتمالاً على المادة. وغالباً ما يتم تقديم المعلومات كقصة أو مسرحية مصحوبة بعزف موسيقى كلاسيكية في الخلفية.

وأخيراً، يقوم المتعلمون بتنشيط المادة، أي استدعاؤها إلى العقل الواعي واستخدامها. وبدلاً من جلسات التدريب والحفظ الروتيني، يعتمد التنشيط على المناقشات الجماعية، والألعاب، والملاحظات، وغيرها من الطرق غير التقليدية.



هل لاحظت التشابه؟ إن خطوات حل الشفرة/التنظيم/التنشيط التي وضعها لوزانوف هي نفس خطوات المعاينة/القراءة التصويرية/التنشيط في نظام القراءة التصويرية. إن نظام العقل بأكمله في القراءة التصويرية يجسد جوانب عديدة من طرق لوزانوف، وكذلك أيضاً ندوات تعليم القراءة التصويرية.

أعرف أنني أعتمد بشدة على

عقلي الواعي المفكر. ما الذي يمكنني عمله غير ذلك؟



اقرأ
النقاط

في بداية الثمانينيات من القرن الماضي، قام هاورد جاردنر، عالم نفس بجامعة هارفارد، بتطوير فكرة متممة لعمل لوزانوف. قال جاردنر إن دراساتنا تعمل في المقام الأول على نوعين من الذكاء: الذكاء المرتبط باللغة، والذكاء المرتبط بالمنطق. إلا أن جاردنر توصل إلى أن هذا مجرد جزء صغير من الصورة الكلية. وهناك رؤية أكثر دقة للذكاء تشتمل على جميع القدرات التالية:

- الذكاء اللغوي: القدرة على وصف العالم بالكلمات ببراعة.
- الذكاء المنطقي الحسابي: القدرة على تمثيل العالم برموز عددية ومعالجة هذه الرموز وفقاً للقواعد المنطقية.
- الذكاء الموسيقي: القدرة على تقدير واستخدام "اللغة" غير الشفهية للحن، والإيقاع، والتناغم، ولون النغمة.
- الذكاء المكاني: القدرة على ملاحظة العالم المرئي بدقة وإعادة صنعه في العقل أو على الورق.
- الذكاء الحركي الجسدي: القدرة على استخدام الجسد للتعبير عن الذات بمهارة أو كأداة للتعلم.
- الذكاء العلاقائي: القدرة على إدراك وفهم مشاعر ورغبات الآخرين.
- الذكاء الداخلي: القدرة على توضيح القيم الشخصية واكتساب البصيرة من خلال العزلة.
- الذكاء الطبيعي: القدرة على رؤية النماذج المتكررة، والتمييز بين الأشياء وتصنيفها في العالم الطبيعي.

فكر في وقت تعلمت فيه عمل شيء ما ببراعة. فكر في أنواع الذكاء التي استخدمتها من بين الأنواع الثمانية. إنك تعرف بالفعل كيف تتفوق في التعلم ويمكنك عمل نفس الشيء مرة أخرى في أي وقت تشاء. استخدم نقاط القوة التي تمتلكها بالفعل.

تخيل نفسك تستخدم جميع أنواع الذكاء الثمانية بالإضافة إلى الحدس في قراءتك. ستساعدك "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" على فعل هذا بالضبط. إن جميع أنواع الذكاء التي تمتلكها مدعوة للمشاركة في عملية القراءة. وبهذه الطريقة، لا تعتبر القراءة التصويرية برنامجاً للقراءة فحسب، وإنما برنامج للتعلم؛ إنها مجموعة من الاستراتيجيات المصممة لتعلم أي شيء. أي شيء.



كيف تستفيد عملية التنشيط من قدرات المعالجة الواسعة للمخ؟

وفقاً لما يقول د. وين وينجر، مؤلف كتاب The Einstein Factor، فإن قدرة المخزون اللاواعي للمخ تتجاوز قدرة العقل الواعي بنسبة عشرة بلايين إلى واحد. تلك هي ذخيرة العقل التي نعلم عليها أثناء التنشيط.



وأحد أمثلة التنشيط هو ظاهرة طرف اللسان التي تحدث عادة عند تذكر الأسماء. أنت تعرف المشهد: ترى شخصاً مألوفاً في حفل، ولكن اسمه يغيب عن ذاكرتك. تحاول لدقيقة أن تتذكر الاسم. وهذا يحفز الدوائر العصبية لمخك. وبعد عدة دقائق، يبرز الاسم فجأة في عقلك، وغالباً ما يحدث هذا بينما تتحدث مع شخص آخر ولا تحاول تذكر الاسم بوعي. يقوم مخك بتذكر الاسم بناءً على تحفيز المسارات العصبية التي تم صنعها عندما تعرفت على اسم الشخص في المرة الأولى.



يمكن للتنشيط أيضاً أن يحدث على نطاق أوسع. كان كاتب أعرفه يمارس التأمل، الذي هو طريقة أخرى لدخول حالة الانتباه المسترخي التي نشجعها وتنميها في القراءة التصويرية. ويقول إن بعض أفضل أفكاره كانت تأتيه أثناء فترات التأمل، خاصة أثناء صراعه مع محتوى أو هيكل النص. وكثيراً ما كانت تأتيه مخططات كتب بأكملها بهذه الطريقة.

الفنانون من جميع الأنواع يصفون أحداثاً مشابهة في حياتهم. قال آرون كوبلاند، المؤلف الموسيقي الأمريكي الشهير، إن كتابة الموسيقى تبدأ بتدوين الأفكار الرئيسية التي تبرز تلقائياً من الداخل. وقد عبر عن الأمر في كتاب What to Listen for in Music كما يلي:

المؤلف الموسيقي يبدأ بالفكرة الرئيسية، والفكرة الرئيسية هي هدية من السماء. إنه لا يعرف مصدرها، وليس بإمكانه التحكم بها. إنها تأتي بصورة تكاد تكون تلقائية. وهذا هو سبب احتفاظه دائماً بفكرة ليدون فيها الأفكار متى جاءت.

إننا لسنا بحاجة لأن نكون مؤلفين موسيقيين أو كتاباً عظماء لكي نستفيد من تلك الذخيرة الإبداعية العميقة. إننا نحتاج إلى انتباه مسترخٍ بالإضافة إلى طلب هادئ للأفكار التي نريدها أن تظهر على السطح في العقل الواعي.

ولذلك معانٍ ضمنية عميقة للغاية. السر هو أن نبعد العقل الواعي عن الطريق ونسمح لأنفسنا بالانطلاق في القراءة التصويرية.

هل سيساعدني الاجتهاد والعمل الشاق على تطوير مهاراتي؟



ربما تبدو القراءة التصويرية عبارة عن مجموعة من المفارقات، لأنها كذلك بالفعل. فكر فيما أقترحه عليك: لكي تستخرج المزيد من خلال قراءتك، اقضِ فيها وقتاً أقل؛ ولكي تعرف المزيد من المعلومات، لا تقلق حيال الفهم الواعي؛ ولكي تنجح في القراءة، امتنع عن المحاولة بكد وابدأ اللعب والمرح؛ ولكي تنال ما تريده، تخلّ عن حاجتك لتحقيق النتائج.

أثناء إحدى الندوات، قابلت سيدة استوعبت تماماً الطبيعة المتناقضة للقراءة التصويرية. وبعد قليل من البدء في قراءة بعض الكتب قراءة تصويرية، ارتفع عدد إجاباتها الصحيحة في اختبارات الفهم إلى ٩٠٪ وظل عند هذا المستوى. سألتها كيف حدث هذا. فأجابت قائلة: "ببساطة قررت مقدماً أنني لا أسعى لإثبات أي شيء. إذا كانت الأساليب ناجحة، فهذا جيد. وإذا لم تكن كذلك، فلا بأس. كان الشيء المهم بالنسبة لي هو ببساطة أن أجد أسلوباً جديداً للقراءة".



أينما قمت بتدريس القراءة التصويرية، أجد نفس التوجهات لدى القراء التصويريين الناجحين. الناس الذين "يحاولون باجتهاد لكي يؤديوا بشكل جيد للغاية" في القراءة التصويرية غالباً ما يقيدون أنفسهم بمسئولية كبيرة. وسرعان ما يشعرون بالتزام شخصي لإثبات أو دحض نظام القراءة بالعقل بأكمله. هذا أشبه بالرغبة في خوض الاختبار النهائي في مادة الحساب قبل حتى تعلم كيفية الجمع؛ ومن ثم تزعم أنك ضعيف في الرياضيات.



لست مضطراً لتصديق كل شيء عن القراءة التصويرية منذ البداية. لا بأس بقليل من الشك في الأسلوب. وليس هناك أي دلائل يمكن أن تحل محل النتائج التي حققتها بجهودك الخاصة. كن مستعداً لمنح القراءة التصويرية محاولة منصفة وكن منفتحاً لتلقي مفاجآت سارة. إن أحد شروط النجاح هو العقل المنفتح.

إنني أحث الناس على دخول تجربة القراءة التصويرية بهدوء وروية؛ أحثهم على اللعب، وتقبل الارتباك بسرور، وترويض "المخلوقات المزعجة". ومن المثير للسخرية أنه عندما نتوقف عن محاولة تحقيق النجاح بكد، يزدهر حدسنا، وتتوهج مهارتنا الطبيعية في التعلم من جديد. عندما نتخلى عن التفكير في النجاح أو الفشل، نبدأ في الحصول على ما نريد.

متى سأصل لمستويات

الفهم التي أحتاجها؟

تذكر أن "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" تعتمد على المرور على المادة المطبوعة عدة مرات. أولاً، نقوم بالمعاينة. ويمكن أن تكون المعاينة متبوعة بالقراءة التصويرية، والقراءة بسرعة فائقة، والغطس، والقراءة السريعة، حسب اختيارنا.



يحدث الفهم في طبقات. المعاينة تمنحنا حساً بهيكل المادة. وعن طريق استخدام الخطوات المتبقية من النظام، نقوم بالبناء على هذا الأساس، بحيث نحقق مستوى من الفهم يكون متسقاً مع هدفنا من القراءة. هذا الأسلوب يحررنا.



ربما يشعرك هذا بأن الفهم الشامل يتأخر؛ بأنك لا تحصل على "الجواهر" التي تريدها من قراءتك في الوقت الذي تريدها فيه. أقترح عليك أن تتعامل مع هذا الشعور بصيغة "راقبه، اعترف به، امرح معه، ابقَ معه" وتكتشف ما سيظهر لك.

راقبه.

اعترف به.

امرح معه.

ابقَ معه.

على سبيل المثال، حضر قارئ تصويري حلقة دراسية أثناء برنامجه للحصول على درجة الدكتوراه، الذي كان يجب عليه بموجبه قراءة عشرين ألف صفحة. يستغرق أغلب الطلاب في هذا البرنامج 6-9 أشهر للانتهاء من القراءة المطلوبة وكتابة الأوراق الضرورية.



وعلى مدار أسبوع كامل، قام هذا الشخص بالمعاينة والقراءة التصويرية. وفي الأسبوع التالي، حاول تنشيط الكتب وكتابة الأوراق؛ ولم يأت به أي شيء ولم يتمكن من كتابة أي شيء. لقد كان يتوقع أن يعرف المادة جيداً. وبإحباط، تخلى عن الأمر برمته، معتقداً أنه أضاع الأسبوع.

وفي الأسبوع التالي، جرب القارئ التصويري دخول حالة "عقل المبتدئ". أعاد تنشيط الكتب مرة أخرى، وأصابه الذهول هذه المرة عندما وجد نفسه يفهم كل شيء. وتدقت كتاباته، وأنهى الدورة، وحصل على تقدير ممتاز نتيجة لعمله. كان مجموع استثماره ثلاثة أسابيع فقط منذ وقت البداية.



هل كان أسبوع التنشيط الثاني مضيعة للوقت؟ أم أنه كان فترة الحضانه

والتحسين الضرورية لتحقيق النتيجة النهائية؟

وصف أحد طلاب القراءة التصويرية تجربته كما يلي:

"لقد أدركت أنني عندما أستخدم "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"، فإنني أضيف بالفعل وقتاً للقيام بالمزيد من الأشياء. لقد كانت لدي مقاومة طبيعية في البداية. كان باستطاعتي البدء في القراءة والفهم أثناء التقدم. أو، كنت أستطيع استخدام هذا النظام الجديد؛ مضيفاً المزيد من الوقت للقيام بالمعينة والقراءة التصويرية قبل أن أستطيع تنشيط المادة من أجل الفهم. كانت استجابتي الطبيعية هي: لماذا؟ لماذا لا أبدأ القراءة فحسب؟".

وأردف قائلاً: "لقد كنت أقول لأبنائي طوال سنوات إنه ينبغي علينا أولاً استثمار بعض الوقت الإضافي في منحني التعلم قبل أن تأتي الأرباح والعوائد. فعندما نذهب للمدرسة، لا تكون المعلومات هي التي نحتاجها. إن الذي نتعلمه فعلاً هو كيفية التعلم؛ وبهذا، عندما ندخل العالم الحقيقي، نستطيع الوصول إلى حيث نريد في الحياة. وهنا، أدركت أنني كنت أقدم هذه النصيحة دون أن أعمل أنا نفسي بها".

"وسرعان ما اكتشفت أن الدقائق القليلة التي أستثمرها في البداية تؤدي عوائد ضخمة. لقد استطعت توفير ساعات من قراءة التقارير عن طريق قضاء خمس دقائق في المعينة والقراءة التصويرية. واستطعت توفير ١٠-١٨ ساعة أو أكثر من وقت قراءة الكتب التي كانت تستغرق في العادة حوالي عشرين ساعة بأسلوب القراءة العادية".

باختصار، هذا الفصل ساعدك على تعلم أن:

• صيغة "راقبها، اعترف بها، امرح معها، ابق معها" تساعدك في التغلب على العادات المحبطة التي تمنعك من التعلم.

• عقل المبتدئ هو التوجه العقلي المثالي الذي يجب عليك الاحتفاظ به أثناء استخدام "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله".

• هناك أربعة مستويات يجب أن تتقدم خلالها عند تعلم أي مهارة جديدة.

• الارتباك تجربة ملائمة أثناء أي نشاط تعليمي.

• حالات تدفق الوعي هي المستخدمة في "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله".

• التعلم المتسارع لدكتور لوزانوف هو نموذج لـ "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله".

• إننا نستخدم جميع أنواع الذكاء الثمانية التي وصفها د. جاردنر بواسطة "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" لكي نجعل القراءة متعددة الأبعاد وأكثر

فائدة.



- قاعدة البيانات الواسعة التي نستطيع الوصول إليها أثناء القراءة التصويرية أكبر من قاعدة بيانات العقل الواعي بنسبة عشرة بلايين إلى واحد.
 - هدف الفهم يتحقق في طبقات. وعلى الرغم من أن هذا يبدو تناقضاً، فلكي تحقق هدفك، عليك التخلي عن محاولة تحقيقه بجهد زائد.
- "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" يؤدي ثماره بنجاح. يجب عليك أن تستخدمه لكي تثبت الفوائد في حياتك الخاصة. وبعد أن تستمتع بسهولة تحقيق النتائج باستخدام القراءة التصويرية، يمكنك أن تفكر في الكيفية التي يصبح بها عقلك الداخلي حليفاً فعالاً لك في التطور الشخصي. في الفصل ١٣، سوف تستكشف الخطوات التالية الفعالة.



قارئ تصويري قام بقراءة عشرات الكتب المتعلقة بصحة المرأة قراءة تصويرية على مدار عدة أسابيع. لم يقم هذا الرجل بتنظيم عملية التنشيط. وبعد عدة أشهر، أجرت شقيقة زوجته عملية استئصال الرحم بعد عملية ولادة منتهرة. لقد أدهش نفسه وأفراد أسرته بمعرفته المتعمقة للأورام الليفية والتهابات الرحم، التي كانت هي السبب الرئيسي للمشكلات.

تحول مدير تنفيذي من كونه جاهلاً في مجال الكمبيوتر (كان يقول: "أعني أنني أستطيع الكتابة بالكاد!") إلى مستخدم يومي لجهازه من خلال قراءة كتب الكمبيوتر، والمجلات، وكتيبات الشرح قراءة تصويرية. يقول: "بعد حوالي شهر من هذا، أدركت فجأة أنني أصبحت أفهم كيفية التعامل مع تلك الأجهزة البلاء!".

حضرت محاسبة مؤهلة حلقة دراسية تعليمية من أجل مهنتها. وحيث إنها وصلت مبكراً، فقد كانت لديها الفرصة لمعاينة مواد النشرات التي تم توزيعها قبل العرض التقديمي. وعن طريق دخول حالة التركيز التصويري، قامت بمعاينة المواد بهدوء وسرعة. ومع مرور الوقت، أدركت أن لديها فهماً كاملاً للموضوع على الرغم من أنها لم تدرسه من قبل. ولقد عزت فهمها الفوري للمادة إلى قراءتها التصويرية للنشرات.

محرر طباعة كان يقوم بقراءة قاموس قراءة تصويرية بشكل متكرر. أثنى رئيسه على التحسن الواضح الذي تحقق في سرعة ووضوح كتابته.

مدير تنفيذي يقرأ بريده الإلكتروني في ثلاث دقائق، بعد أن كان لا يتمكن أبداً من إنهاء قراءته.

اكتشف قدرتك العبقريّة بواسطة التعلّم المباشر

في شركة Learning Strategies Corporation، عادة ما نسأل عملاءنا: "الآن وقد أصبحتم تستطيعون القراءة تصويرياً، ما الذي تستطيع مخاضكم تحقيقه أيضاً؟". وعندما يدركون أننا جادون في السؤال، يبدؤون في التساؤل: "ما الخطوة التالية بعد القراءة التصويرية؟".



منذ تصميم ندوة القراءة التصويرية لأول مرة، اكتشفت طرقاً عديدة للوصول إلى قدرات استثنائية توسع عمل القراءة التصويرية إلى ما هو أبعد بكثير من مجرد جمع المعلومات. ويمكن لثلاثة مفاهيم موضحة هنا أن تساعدك على دراسة واكتساب مهارات جديدة فعالة على الفور.

اختبر معجزة "التعلم المباشر"

في الأيام الأولى لتدريس القراءة التصويرية، كنا نندهش عندما يخبرنا الخريجون عن تحسن تلقائي في مهارات مثل التنس، والجولف، والراكيت، وعزف البيانو، والطباعة، والتحدث أمام الجمهور، على سبيل المثال لا الحصر. ودائماً ما كانت حكاياتهم تتضمن ذكراً للقراءة التكاملية. فعندما يقوم قارئ تصويري بقراءة كتب مرتبطة بموضوعات ذات أهمية شخصية شديدة قراءة تكاملية، يحدث تطور مهاري حقيقي بطريقة ما.

هذه الأخبار عن التطور التلقائي للمهارة كانت تتحدى بقوة المعارف التقليدية القديمة بشأن تعلم البالغين. لقد تعلمت أن اكتساب المعرفة وتحسين المهارة هما نشاطان تعليميان مختلفان تماماً. ولكن الأدلة كانت تدفعني نحو التفكير في أن التعلم السلوكي يمكن أن يحدث برغم عدم حدوث أي تدريب بدني على السلوكيات.

افتترضت أنا وزملائي أنه لأن القراءة التصويرية ترسل المعلومات إلى المخ فيما دون الوعي، فإنه من المحتم أن ينشئ المخ بطريقة ما أو بأخرى ارتباطات للسلوك تماماً كما ينشئ ارتباطات للإدراك. والأدبيات المكتوبة حول ظاهرة "التعلم الضمني" -التعلم بدون ذاكرة واعية أو "واضحة"- تقترح أن فرضنا ربما يكون قد أصاب الهدف مباشرة.



الفرق بين التعلم الواضح والضمني يمكن التفكير فيه على أنه الفرق بين ما يعرفه رأسك وما يعرفه جسدك. الذاكرة الواضحة تشتمل التعلم بوعي ومعرفة الحقائق التي يمكنك تذكرها من خلال التذكر الواعي الموجه. والذاكرة الضمنية تشتمل التعلم بدون وعي ومعرفة كيفية أداء المهارات بدون القدرة على وصف كيفية القيام بها.



ووفقاً لما يقوله طبيب الأمراض العصبية "ريتشارد ريستاك"، فإن أجزاء مختلفة من العقل تشارك في نوعي الذاكرة. وفي الواقع، لقد ثبت أن الشخص الذي لديه تلف مخي في جزء التعلم الواضح من المخ لازال يستطيع تعلم أداء المهام على الرغم من عدم امتلاكه ذاكرة واعية لتعلم تلك المهام.

هل يحتمل أن القراءة التصويرية تنشط بصورة طبيعية التعلم الضمني ونظام الذاكرة في المخ؟ لاختبار هذه الفكرة، اقترح طبيب من جنوب أفريقيا، اسمه إيزي كاتزيف، إجراء دراسات على المخ لتعقب الأجزاء النشطة منه أثناء عملية القراءة التصويرية. ولقد قبل فريق من الأطباء في مستشفى إدارة المحاربين القدامى بالولايات المتحدة هذا التحدي.

أجرى فريق البحث، بقيادة أخصائيتي الطب النووي د. "إرما مولينا" ود. "ساندرا جراسيا"، دراسات على المخ على عدد من القراء التصويريين. ولقد شجعت نتائج دراستهم على عينة دراسة صغيرة لجنة البحث على السعي وراء دراسات إضافية.

وفي نفس الوقت، فكر في أنه بعد قراءة العديد من الكتب حول مهارة معينة أنت مهتم بتطويرها، يمكن أن تظهر المهارة فجأة في المواقف التي تحتاجها فيها. يمكننا اعتبار هذا التعلم الضمني نوعاً من التنشيط التلقائي يحدث سلوكياً. "التعلم المباشر" هو الطريقة المنهجية للاستفادة من ظاهرة التنشيط السلوكي المباشر.



اتبع هذه الخطوات للتعلم المباشر



إليك كيفية أداء تمرين التعلم المباشر بنفسك:

• اعرف السلوكيات الجديدة التي تريدها. كلما كنت أكثر تحديداً، كانت هذه العملية أفضل. يجب أن تكون تلك السلوكيات شيئاً لديك رغبة شخصية قوية في تعلمه.

• اختر عدة كتب تتحدث بثقة عن الموضوع. من المهم أن تكون هذه الكتب تعلم السلوكيات الجديدة التي تريدها بطريقة عملية. الكتب النظرية قد تكون مفيدة، طالما أنها تناقش التطبيق العملي. يجسد كل كتاب سنوات عديدة من معرفة ومهارات الكاتب والأفكار الأساسية لكتب عديدة. تخيل أنك تقوم بتحميل هذه المعارف إلى مجموعة الدوائر العصبية.

• اقرأ كتبك قراءة تصويرية، وتذكر أن تحدد هدفك بوضوح قبل قراءة كل كتاب، وأن تقول توكيداً ختامياً قوياً بعد كل كتاب. ربما كانت ممارسة بعض تمارين الإطالة لفترة قصيرة أو شرب الماء بين كل كتاب وآخر فكرة جيدة. اسمح لنفسك بأن تظل في حالة من التركيز والاسترخاء خلال تقدمك في القراءة. إذا حدث شيء يششت انتباهك بين الكتب، فانتظر بضع دقائق لكي تعود مرة أخرى إلى حالتك.

• قم بتوجيه عقلك لتوليد السلوكيات. هل تذكر كيف كنت تتخيل فعل الأشياء عندما كنت طفلاً؟ لقد كنت تسمي هذا "لعبة التظاهر". يطلق معالجو الجشثالت على هذه اللعبة اسم "اللعبة كما لو أن". شاهد محاكاة ذهنية للمستقبل، مما يزود المخ بالمعلومات الضرورية لتوليد السلوكيات المطلوبة حسب احتياجاتك. تلك هي مرحلة تنشيط التعلم المباشر. سوف يتم تنشيط المعلومات تلقائياً في السياق المناسب. يمكنك العثور على الطريقة الكاملة للتعلم المباشر في كتابي Natural Brilliance.



عند أداء عملية التعلم المباشر، أقترح عدم تنشيط كتبك بوعي لأن العقل الواعي يميل إلى التدخل عن طريق محاولة التحكم في مجريات العملية. إنك تعلم أن معظم الناس في مجتمعنا تعلموا مبدأ "العمل الشاق من أجل تحقيق النتائج والفوائد". لعلك سمعت مدربك الرياضي يقول: "لا مكاسب بدون آلام" لتعزيز فكرة أن العمل الشاق، والجهد، والكفاح هي أسرع الطرق إلى النجاح. التعلم المباشر يتحدى هذه المزايم التقليدية عن طريق توضيح أن العقل الداخلي يمكنه تقديم "طريق أسهل" للنجاح. وحيث إن عيش الحياة بدون عناء قد أصبح خياراً إنسانياً حقيقياً لأول مرة في التاريخ، فلماذا لا تسعى وراءه؟

باختصار، تدعوك عملية التعلم المباشر للإجابة عن السؤال البسيط: "ماذا تريد؟". عندما يمكنك الإجابة عن السؤال بوضوح، فإنك تكون على الدرب الصحيح نحو تحقيق رغباتك. بالتعلم المباشر، تقرأ تصويرياً عدداً كبيراً من الكتب التي تشجع استخدام المهارات التي تحتاجها. وبعد ذلك، تخيل نفسك في المستقبل، في لحظة استمتاعك بتحقيق هدفك. هذا يحث مخك تلقائياً على إحداث السلوكيات التي تريدها لتحقيق نجاحك المستقبلي.



اعتبر مخك حليفاً لك في التطور الشخصي والمهني. اطلب مساعدته، وثق به لكي يصنع العجائب التي يمكنه تحقيقها من أجلك.



استخدم نموذج الذكاء الطبيعي

يمكنك تحقيق إمكانياتك العبقرية بسهولة. القراءة التصورية تساعدك على البدء. إن نموذج الذكاء الطبيعي المكون من أربع خطوات للتعلم المستمر مدى الحياة يجعلك على الطريق الصحيح.



الذكاء الطبيعي هو عملية تحقيق النجاح دائماً في مناطق من حياتك ربما كنت تشعر أنك عاجز فيها. والخطوات الأربع هي: التحرر، والملاحظة، والاستجابة، والمشاهدة. لقد شرحت هذه الخطوات بالتفصيل في كتابي: *Natural Brilliance: Moving from Feeling Stuck to Achieving Success* وفي المقرر التعليمي *Natural Brilliance Personal Learning Course*.

الخطوة الأولى، التحرر، تزيل الضغوط من أجهزة الجسد. إن إرخاء جسدك وعقلك يعد الخطوة الضرورية الأولى لتعزيز الحالة المثالية للتعلم؛ الانتباه المسترخي.



إن التوتر والمقاومة يميزان الشخص الذي يحاول تغيير الموقف الحالي. وللمفارقة، فإن التوتر والضغط يتسببان في تضيق مجال تركيز الانتباه، حيث نتعامل مع أدق التفاصيل ونفقد الصورة الكاملة.

يمكنك التحرر بطرق عديدة. تغيير وضع الجلوس، وتركيز النظر، والتنفس، والأفكار يمكنها جميعاً إحداث تأثير مهدئ. وعن طريق إزالة الضغوط من الجسد والعقل، فإنك تقلل تلقائياً السلوكيات التي تجعلك عاجزاً. حينها تستعيد الحدة الطبيعية لأجهزة الإحساس بشكل متزامن، مما يمنحك القدرة على الوصول إلى معلومات وخيارات جديدة.

التحرر يسمح لك بتوسيع نطاق رؤيتك لكي ترى الغاية بدلاً من أن ترى الأشجار المنفردة. عندما تعيد توصيل أجهزتك الحسية، فإنك تخرج من محيط الرؤية النفسية الضيقة وينفتح أمامك العالم.



الخطوة الثانية، الملاحظة، تعني دخول حالة من الوعي الزائد والانتباه للمعلومات في الموقف الحالي. عندما تهتم بالمدخلات في أجهزتك الحسية، ستحدث خيارات إبداعية واستجابات واعدة بصورة طبيعية.

إن سرعة العقل هائلة. يعمل العقل الداخلي على صنع الارتباطات بسرعة أكبر بكثير من سرعة العقل الواعي. عندما يتم توجيهه بالشكل المناسب، يستطيع العقل بأكمله إنجاز أي مهمة خاصة بحل المشكلات.

إن الشخص الذي يعاني حالة العجز يكون متذبذباً ما بين الرغبة في التقدم والانسحاب في نفس الوقت. يحدث هذا عندما يكون الهدف مرغوباً، ولكن يجب تجنب الإخفاقات أو العقوبات المحتملة. إن مزيج التحرر والملاحظة يسمح لك بالخروج من حالة التذبذب والعجز هذه.

الملاحظة تعني أن تصبح واعياً لما يحدث حولك وبداخلك. إنها تساعدك على تطوير وجهة نظر جديدة، وهو وضع إدراكي تستطيع من خلاله رؤية ما تفعله في الموقف الذي تفعله فيه. وبعد ذلك، ومن خلال المعلومات الثرية المستمدة من تجربتك الخارجية والداخلية، يمكنك اتخاذ القرارات والاستجابة للناس والأحداث.

إن الإدراك "خارج نفسك" يتيح إمكانية التوازن. تشبه حالة العجز العدو صعوداً وهبوطاً على أرجوحة في ساحة المدرسة. مع خطوة الملاحظة، فإنك تقفز وتختار موقفاً جديداً تعمل منه؛ بجانب نظام التذبذب. من الأسهل كثيراً أن تقلل التذبذب وتحول عملية التآرجح إلى توازن.



عن طريق دمج خطوتي التحرر والملاحظة، تحقق حالة التعلم المثالية حالة الانتباه المسترخي. وبمجرد أن تحقق حالة الانتباه المسترخي وتزيد أساس المعلومات، يمكنك اختيار استجابات جديدة من مجموعة غنية من الخيارات.



الخطوة ٢، الاستجابة، تتضمن القيام بفعل لاكتشاف كيفية تغير الأشياء. أي استجابة إما تزيد من حالة التذبذب وعدم القدرة على التحرك، وإما تكبح التذبذب وتزيد من القدرة على التحرك نحو نتيجة مرضية. وأفعالك إما تجعل الموقف أفضل وإما أسوأ. وفي كلتا الحالتين، فإن الحركة داخل نظام توفر تقييماً واقعياً وفورياً.

بمجرد أن يتعرف مخك على الفعل (أو عدم الفعل) فإن شيئاً ما يجعل موقفك إما أفضل وإما أسوأ. إنك تمتلك بدايات التغيير والخطوة الأولى لاكتساب التحكم في

النتائج التي ترغب في تحقيقها. عندما تشعر أنه يمكنك جعل حياتك أفضل، يمكنك إحداث أثر إيجابي يبني الثقة بالنفس وتقدير الذات.

تضعك مشاهدة نتائج أفعالك، الخطوة ٤ من النموذج، في وضع المسئول عن تحقيق النجاح الذي تنشده. عندما تشاهد، فإنك تكون في موقف لا يعتمد على إصدار الأحكام تراقب من خلاله عملية التعلم وهي تحدث. ليس مهماً ما إذا كانت استجابتك في الخطوة ٢ قد نجحت أو فشلت. والشيء المهم هو أن تحصل على التقييم الذي يمكن أن يؤدي إلى التعلم. في هذه الخطوة، يكون الشعور شعوراً بالأمان والنعمة.



هل ترغب في الوصول إلى مستوى جديد من الأداء؟ يقودك نموذج الذكاء الطبيعي إلى تكرار واستعادة الشعور بالأمان والنعمة الناتجين عن عبقرية التعلم الطبيعي.



ومع الأسف، كانت تجربة الكثيرين منا مع المدرسة تجربة مؤذية وجارحة. سوف يساعدك الذكاء الطبيعي على التغلب على جراحك واستبدالها بنقاط قوة من الأمان والنعمة. فرصتك الرائعة كشخص بالغ هي أن تشاهد تعلمك المستمر يوماً بعد يوم. وبينما تطور الذكاء الطبيعي بداخلك، فإن النتائج التي تصنعها سوف تتألق في حياتك بأكملها.

إذا شعرت في أي وقت بالعجز عند محاولة تعلم استخدام جزء من "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله"، فاستخدم الخطوات الأربع للذكاء الطبيعي. تحرر من الشد والجذب الناتج عن محاولة الأداء بطريقة صحيحة. لاحظ المزيد من المعلومات الثرية الموجودة حولك وداخلك. استجب بطرق جديدة وإبداعية تؤدي لمزيد من السهولة والتدفق. شاهد النتائج التي تحققتها وابق على الطريق الصحيح نحو هدفك.



أيقظ حدسك

أثناء أولى الندوات العامة حول القراءة التصويرية في يناير، ١٩٨٦، سألت سؤالاً في بداية جلستنا الثالثة: "ما التجارب المختلفة أو غير العادية التي لاحظتموها منذ البدء في ممارسة القراءة التصويرية؟"

وقف "توم"، الذي كان شخصاً في غاية الخجل حتى هذه النقطة، بجرأة وقال: "لا أدري إذا كان لهذا أي علاقة بالقراءة التصويرية أم لا، ولكنني أمل أن تستطيع شرح الأمر لي. إنني رجل إطفاء متطوع. في مساء يوم الأربعاء من الأسبوع الماضي، استيقظت على صوت إنذار الحريق، وارتديت ملابسني، وذهبت مباشرة إلى مخفر الإطفاء. أدهشني أنني أول شخص يصل إلى هناك. لم أكن أول من يصل أبداً من قبل. تجمدت في مكاني لدقيقة، ثم فجأة دوى جرس الإنذار. لقد استجبت فعلياً للإنذار قبل أن ينطلق بعشر دقائق! هل يمكنك أن تشرح لي كيف حدث هذا؟"

١٤١ اكتشاف قدرتك العبقريّة بواسطة التعلم المباشر

لسنوات طويلة، قمت بتدريس ندوات مصممة خصيصاً لمساعدة الناس على اكتساب إمكانية الوصول إلى قواهم الحدسية. إن تجربة توم غير الطبيعية تجسد الكيفية التي يستيقظ بها حدس الناس بطريقة عفوية تلقائية. إن ما بدا أنه مصادفة غير محتملة كان برهاناً ودليلاً على أن العقل الداخلي المتناغم يستطيع التواصل بصورة هادفة ذات مغزى.



عندما تقوم بالقراءة التصويرية والتنشيط، فإنك تزيد التواصل بين عقلك الواعي وغير الواعي. هذا بالضبط معنى الحدس؛ التواصل الواعي لإدراكات غير واعية. إليك الطريقة التي تستطيع بها تعزيز الوصول إلى وعيك الحدسي الخاص:

• استكشف التجسيدات الحسية بداخلك، بما في ذلك الصور الداخلية، والحوار الداخلي، والمشاعر الداخلية.

• لاحظ المعلومات التي تقع في محيط إدراكك عن طريق فتح مجال رؤيتك المحيطة. استمع للمعلومات السمعية المتعددة مثل المحادثات المختلفة في الأماكن المزدحمة مثل المطاعم، والأصوات المتعددة على أشربة Paraliminal. لاحظ أيضاً التجارب الحركية الخفية. على سبيل المثال، لاحظ الآن شعورك بطريقة جلوسك، وعواطفك، ودرجة حرارة مؤخر عنقك.

• كن شغوفاً ومتقبلاً للمعلومات التي تأتيك من بيئتك الداخلية والخارجية.

• امرح مع حدسك. عندما تكون واقفاً في مبنى به العديد من المصاعد، اضغط زر الاستدعاء، وخن أي مصعد سيفتح أولاً.



الفائدة المزدوجة العائدة عليك من إيقاظ حدسك تتضمن تعزيز مهارات القراءة التصويرية والتنشيط أثناء إثراء جودة وسهولة حياتك في الوقت نفسه.

سر القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله

السر الحقيقي للقراءة التصويرية بسرعة ٢٥,٠٠٠ كلمة في الدقيقة هو أنك بالفعل تمتلك القدرة على فعل ذلك. إن مخك مجهز للعبقرية. أعد اكتشاف عبقرتك الطبيعية. فكر بها، وامرح معها، واسمح لها بأن تصبح جزءاً من حياتك اليومية. شجع نفسك بفعالية. سوف تكتشف أن لديك قدرات تصل إلى ما هو أبعد بكثير من القراءة التصويرية.



دعوة للقراءة النشطة

لقد حظيت بميزة دراسة أكثر المتعلمين براعة في العالم؛ الأطفال. الأطفال نشطون، وهادفون، ويركزون على الهدف، ولا يشبعون من التعلم. كنت أنا وزوجتي نحب مشاهدة أطفالنا الثلاثة وهم يجمعون العالمين المادي والذهني معاً. إن تفهمهم إلى فهم الحياة هائل بحق.

وعلى الرغم من أن أولادنا الثلاثة قد تخطوا الآن مرحلة الطفولة، إلا إنهم ما زالوا يستكشفون عالمهم بنشاط. إن التعلم نشاط؛ والنشاط هو وقود العبقرية. وعبقريتنا تذوي عندما تهيمن السلبية.

إن البرامج التليفزيونية تعلمنا السلبية. إنها تخبرنا بأن ننتظر؛ سيأتي إلينا كل شيء نريده؛ بعد هذا الإعلان مباشرة. إن عبقريتنا تخمد عندما تهيمن السلبية.

بغض النظر عن نوع القراءة الذي تقوم به، كن دوماً نشطاً. كلما كنت أكثر نشاطاً، أصبحت القراءة أكثر سلاسة وأصبحت أنت أكثر فعالية في تحقيق النتائج التي ترغبها. القراء المتدفقون الإيجابيون يحافظون على درجة عالية من التركيز عن طريق القراءة الهادفة وعن طريق طرح الأسئلة أثناء القراءة. إن التركيز - جوهر القراءة الفعالة - هو توجه ذهني أكثر مما هو نظام.





اعلم أنك تقرأ باختيار وأنت ترغب في صنع قيمة لنفسك. الاختيار يصنع فارقاً حقيقياً في مدى سهولة تحقيق هدفك من القراءة، سواء كانت رغبة في اكتساب المعلومات والمهارات، أو تقييم الأفكار، أو مجرد الاسترخاء. عندما تختار بوعي أن تقرأ، فإنك تستخدم القدرة الكاملة لعقلك.

بينما أكتب هذه الكلمات، أفكر في جورجى لوزانوف، المبتكر الأول لمفهوم التعلم المتسارع. في بداية حياته المهنية، كان لوزانوف يؤمن بأن الغرض من أساليبه هو إزالة الخوف من غرفة الدرس وزيادة الحدس لدى الناس؛ قدرتهم على تلقي المعلومات على مستوى غير واع. وعلى مدار السنين تغيرت طريقة تفكيره، وأصبح هدفه المهيمن هو تقديم خيارات أكثر للمتعلمين.

هذا بالضبط هو الغرض الذي أقدمه لك في القراءة. لقد كان هدفي من هذا الكتاب هو وضع نموذج جديد للقراءة ومجموعة متلازمة من الأدوات التي تعظم من خياراتك عندما تتفاعل مع الصفحة المطبوعة.

اجعل من "القراءة التصورية، نظام العقل بأكمله" حليفاً لك بينما تصبح قارئاً أكثر نشاطاً، وأكثر تركيزاً على الهدف، وأكثر براعة. اقرأ بسرعة وفعالية. اغتنم الفرصة لتوسيع آفاقك إلى ما وراء حدودك الحالية. وقبل كل شيء، استخدم إمكانيات عقلك بالكامل لتحقيق أهدافك الشخصية والمهنية، واكتشف متعة دائمة أثناء ذلك. يمكنك أن تفعلها!

سيناريو جديد، فكرة ختامية

هل تذكر السيناريو الذي قدمناه في الفصل ٩٢ دعنا نعد إليه لدقيقة. إنك مستعد للاستمتاع بأي جزء تريده منه.



تبدأ كل يوم عمل وأنت تشعر بأنك مسيطر على المعلومات التي تحتاجها لاتخاذ قرارات صائبة في الأوقات المناسبة. فعندما تحتاج لقراءة أي شيء، فإنك تفعل ذلك بسهولة واسترخاء. تجد أنه من الأسهل أن تحصل على الموافقة على مقترحاتك لأن توصياتك مدعومة بأدلة قوية دامغة.

لقد أصبحت قراءة التقارير الفنية - وهي مهمة كانت تستهلك ساعات طويلة - لا تتطلب أكثر من دقائق معدودة لكل وثيقة. وفي نهاية يومك، ترى مكتبك نظيفاً ومنظماً وتشعر بأنك مستعد تماماً لليوم التالي.

تلك الجودة تمتد إلى حياتك المنزلية أيضاً. لقد اختفت أكوام الكتب، والمجلات، والصحف، والبريد التي لم تلقِ نظرة عليها والتي كانت تكتظ بها مساحة معيشتك. إنك تتابع آخر الأخبار اليومية في غضون ١٠-١٥ دقيقة يومياً. وفي جلسة واحدة، تقلل كثيراً كومة "المواد التي تحتاج للقراءة" أو تهيئها تماماً. وفي الوقت الإضافي المتبقي لك، تقوم دائماً بالانتهاء من المهام ذات الأولوية القصوى في قوائم المهام الخاصة بك.

وتتيح لك قدراتك المتفوقة في القراءة الالتحاق بالدورات، والحصول على الدرجات الدراسية، ونيل الترقيات، وتعلم مهارات جديدة، وتوسيع معارفك، وإشباع شغفك عموماً. والسهولة التي يتم بها كل هذا تجعل التعلم أمراً مشوقاً وممتعاً.

وقد أصبح لديك الآن وقت لقراءة الروايات، والمجلات، والقراءة عموماً بفرض التسلية وليس بسبب الاحتياجات الفورية للوظيفة. وأثناء كل هذا، فإنك تحظى بوقت فراغ للعب واللهو أيضاً.



بينما تعتقد الاحتمالات، تذوق التجربة واستمتع بها. ما التزامك الآن؟ ما الخطوة التي يمكنك عملها خلال الأربع والعشرين ساعة القادمة لتجعل جزءاً أكبر من هذا السيناريو واقعاً في حياتك؟

في كتابه The Fifth Discipline، يقدم لنا "بيتر سينج" موجزاً رائعاً:

تقدم لنا عملية تعلم الطفل الصغير مجازاً رائعاً لتحدي التعلم الذي نواجهه جميعاً: توسيع إدراكنا وفهمنا باستمرار، ورؤية المزيد والمزيد من العلاقات المتبادلة بين الأفعال وبين واقعنا، ورؤية المزيد والمزيد من ارتباطنا بالعالم من حولنا.



إننا على الأرجح لن نفهم أبداً بصورة كاملة الطرق العديدة التي تؤثر بها على واقعنا. ولكن كوننا ببساطة ندرك هذا الاحتمال كافٍ لتحرير تفكيرنا.

إن التغيير أمر حتمي في حياتنا كما هو في العالم من حولنا. والقراءة التصورية، التي تمثل عنصراً محفزاً للنمو الشخصي، تحرر تفكيرنا وتوسع وعينا لكي نتكيف بفعالية مع التغيير. وبواسطة مهارات "القراءة التصورية، نظام العقل بأكمله"، يتكيف القراء التصويريون مع التغيرات التي تحدث في مدارسهم، وأماكن عملهم، ووظائفهم، ومجتمعاتهم، وبلدانهم، والمجتمع العالمي، والكوكب ككل.





باستخدام القراءة التصويرية، يمكنك أن تسعى للتفوق في مواجهة التغيير؛ بإرادتك واختيارك. اختر الآن التفوق في جزء من "القراءة التصويرية، نظام العقل بأكمله" أو كله. كل فعل تقوم به يقود إلى تمييزك الشخصي.



راكب دراجات يهبط على الهضاب الجبلية بسرعة كبيرة، لأن مجال رؤيته أصبح مفتوحاً وأكثر اتساعاً. يقول: "إنني أتق بمعرفتي الداخلية. إنني أشعر بالاسترخاء، والدراجة تطفو فوق التلوات".

موظفة جديدة حضرت اجتماعاً في أول يوم عمل لها. كانت قد قضت بضع دقائق في قراءة التقارير قراءة تصويرية قبل الاجتماع ومن ثم أسهمت في الحديث كما لو أنها كانت تعمل هناك منذ فترة طويلة. تقول: "كان الاجتماع بمثابة تنشيط للمواد التي قرأتها. لست أدري من كان أكثر اندهاشاً، أنا أم زملائي الجدد في العمل!".

صديقان كانا يقرءان الروايات أمام موقد في الأمسيات أثناء قضاء إجازة ترحلق. القارئ التصويري أحضر خمس روايات؛ والآخر واحدة فقط.

طبيب صيدلي اكتشف أن قراءة كتبه الجامعية قراءة تصويرية قد ساعدته على تحسين فهمه للجداول والرسوم البيانية التي كانت مستعصية عليه في السابق.

صديقان كانا يلعبان التنس معاً لسنوات. أحدهما حضر دورة للقراءة التصويرية وقام بقراءة خمسة كتب عن لعبة التنس. تحسن مستوى لعبه على الفور بدرجة هائلة جعلت الآخر في حالة من الذهول. وعندما عرف كيف حدث هذا التحسن الرائع في الأداء، قام بتسجيل اسمه في دورة القراءة التصويرية التالية. وكانت النتيجة النهائية هي نفس التحسن في أدائه في لعبة التنس.

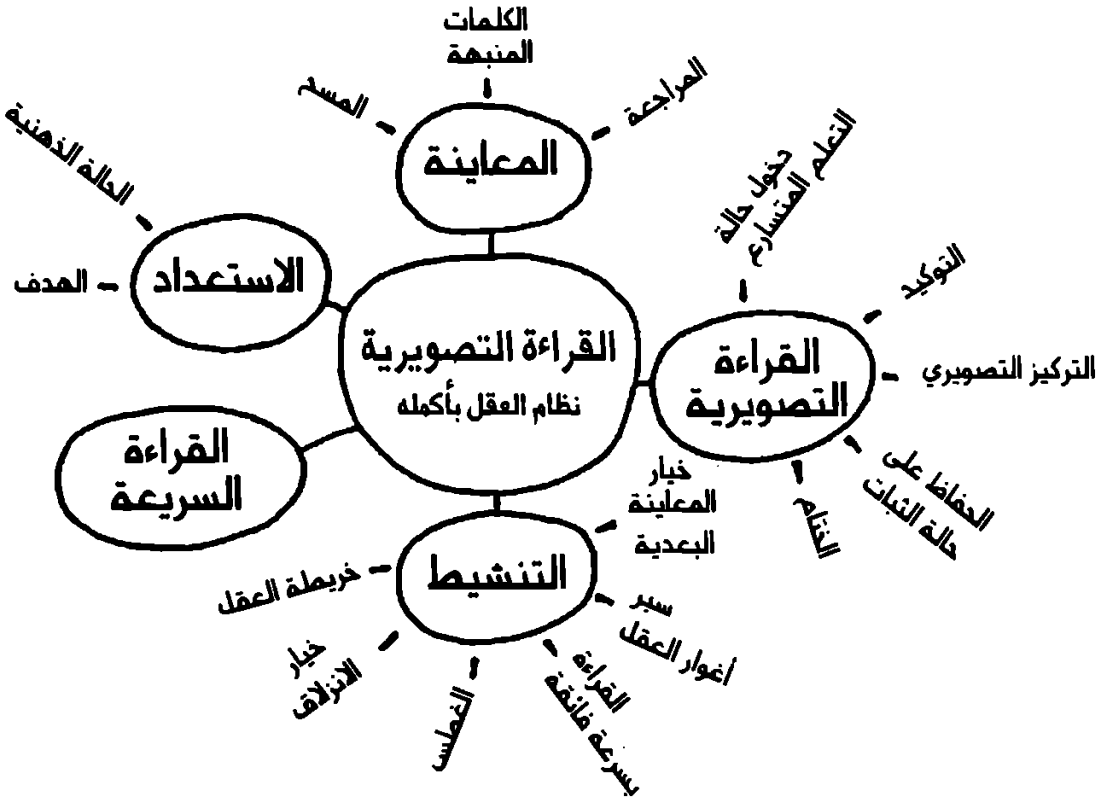
قارئ تصويري مبتدئ كان يقرأ عشرة كتب يومياً على مدار عدة أسابيع بحيث أصبحت العملية طبيعية تماماً بالنسبة له. وذات صباح، قام بقراءة كتاب حول علاقة الفيزياء الكمية بالمخ. وبعد ظهر نفس اليوم، وأثناء فترة مملة من مباراة لكرة القدم لفريق "مينيسوتا فايكنجس"، تخيل تلقائياً معتقدات، وأفكاراً، ومفاهيم، ومبادئ، ونظريات عن الفيزياء. وبعد بضعة أيام، أخبر زملاءه عن تجربته، وكان أحدهم خبيراً في الفيزياء. وبعد اختبار القارئ التصويري، قال خبير الفيزياء إن هذا القارئ التصويري، كشخص عادي، يعرف الكثير جداً عن مادة الفيزياء. لقد اكتسب القارئ التصويري ثقة هائلة لدرجة أنه، إذا رجع مرة أخرى إلى الكتاب وقام بتنشيطه، فإنه كان يكتسب معرفة إضافية بسهولة كبيرة نظراً لأن القراءة التصويرية قدمت له أساساً راسخاً من الفهم.

دليل مراجعة سريع

خطوات "القراءة التصويرية"، نظام العقل بأكمله"

إحدى قواعد هذا الكتاب هي أن تنسى أمر "التمرين" على "القراءة التصويرية"، نظام العقل بأكمله". وبدلاً من ذلك، استخدم هذا النظام فحسب.
لكي تعزز ما تعلمته من القراءة التصويرية، اختر كتاباً آخر تريد قراءته واستخدم معه جميع الخطوات الموضحة فيما يلي. كلما أسرعت في عمل هذا، كان ذلك أفضل. وإما أن تفعل هذا الآن، وإما أن تحدد وقتاً الآن لتفعله في غضون الأيام الثلاثة القادمة.

استخدم هذا الدليل متى احتجت لذلك كمنعش للذاكرة.



الخطوة ١ ، الاستعداد

- حدد هدفك من القراءة بوضوح.
- ادخل الحالة العقلية المثالية للتعلم. هذه هي حالة الانتباه المسترخي.

الخطوة ٢ ، المعاينة

- قم بمعاينة المواد المكتوبة.
- استخراج الكلمات المنبهة من هذه المواد.
- قم بمراجعة المعلومات التي عرفتتها وحدد هدفك من الاستمرار في القراءة.
- احذر فخاخ المعاينة. ربما كان من الأفضل أن تقوم بمسح مختصر سريع، لمدة دقيقة فقط، ثم تقوم بالخطوات السابقة كمعاينة بعدية بعد خطوة القراءة التصويرية.

الخطوة ٣ ، القراءة التصويرية

- استعد للقراءة التصويرية.
- ادخل حالة التعلم المتسارع.
- أكد قدراتك الشخصية والهدف الذي ستحققه من خلال قراءة هذه المواد.
- ادخل حالة التركيز التصويري عن طريق تحديد نقطة إدراك ثابتة (أسلوب ثمرة اليوسفي) و"صفحة الرادار".
- حافظ على حالة ثبات أثناء تقليب الصفحات والفناء. اجعل تنفسك عميقاً ومنتظماً.
- في النهاية، أكد على الأثر الذي أحدثته المعلومات وعلى قدرتك على تنشيط تلك المعلومات.
- إذا جعلت المعاينة القبليّة عند أدنى حد لها قبل القراءة التصويرية، ففكر في القيام بعملية المعاينة البعدية عند هذه النقطة. هذا يعني استكشاف النصّ بمرح بغرض مسحه، وتحديد الكلمات المنبهة، وصياغة الأسئلة بدون القراءة للإجابة عنها. عادة ما تكون ١٠-١٥ دقيقة كافية.

الخطوة ٤ ، التنشيط

- في الوضع المثالي، انتظر بضع دقائق، أو ليلة كاملة، قبل أن تقوم بتنشيط ما قرأته تصويرياً. تلك فترة حضانة.
- اسبر أغوار عقلك. اطرح على نفسك أسئلة عن المادة التي تقرأها قراءة تصويرية. هذا يبدأ عملية التنشيط.
- اقرأ الأجزاء التي تجذب انتباهك بسرعة فائقة. حرك عينيك بسرعة لأسفل عبر منتصف الصفحة لكي تستوعب أجزاء كبيرة من النص في إدراكك الواعي. الحالة الذهنية المثالية للتنشيط هي تلك التي تكون فيها يقظاً للتلميحات الخفية في محيط إدراكك.
- اغطس داخل النص لكي تقرأ فقرات مختارة وتجيب عن أسئلة محددة طرحتها على نفسك. أسلوب القراءة الإيقاعية هو أفضل طريقة للغطس.
- قم بالانزلاق كوسيلة مساعدة أو بديلة للقراءة بسرعة فائقة والغطس. بعد قراءة جملة الموضوع من الفقرة، انزلق بعينيك على باقي النص، ثم اقرأ الجملة الختامية.
- قم بصنع خريطة عقلية عن طريق صنع مخطط بصري للأفكار الرئيسية من المواد المكتوبة.
- اكتشف أشكالاً أخرى للتنشيط، بما في ذلك المناقشات والأحلام، بحيث تستخدم أنواع ذكاء متعددة.

الخطوة ٥ ، القراءة السريعة

تحرك بسرعة خلال النص، مع القراءة بارتياح من البداية إلى النهاية بدون توقف. خذ كل ما تحتاج إليه من وقت. نوع سرعة قراءتك حسب مدى تعقيد وأهمية المادة التي تقرأها.

القراءة التكاملية

١. حدد هدفاً.
- أولى الخطوات الفعالة للقراءة التكاملية بالعقل بأكمله هي أن تحدد هدفاً ذا مغزى وقيمة بالنسبة لك.
٢. أنشئ قائمة.

الخطوة الفعالة الثانية هي إنشاء قائمة بالكتب التي تريد قراءتها. قم بمعاينة الكتب التي وضعتها في القائمة لتحديد ما إذا كانت متماشية مع هدفك أم لا.

٢. اقرأ جميع المواد قراءة تصويرية قبل ٢٤ ساعة من تنشيطها.
يحتاج العقل إلى فترة حضانة لصنع ارتباطات جديدة. قم بقراءة كتبك المختارة قراءة تصويرية قبل ٢٤ ساعة من تنشيطها.
٤. أنشئ خريطة عقلية ضخمة.
احتفظ بالكتب، وورقة كبيرة، وبعض أقلام التمييز الملونة في متناول يديك لرسم خرائط العقل. استخدم خرائط العقل لتدوين الملاحظات أثناء الخطوات المتبقية من القراءة التكاملية.
٥. ابحث عن الفقرات وثيقة الصلة.
اقرأ بسرعة فائقة واغطس في كل كتاب من الكتب لكي تعثر على الفقرات وثيقة الصلة بهدفك.
٦. لخص بأسلوبك الخاص.
عد وألق نظرة على جميع الفقرات التي قمت بكتابتها في خريطة العقل التي وضعتها. لخص بإيجاز الفكرة التي تعتقد أن الموضوع يدور حولها مستخدماً مصطلحات خاصة بك.
٧. اكتشف الأفكار الرئيسية.
ابحث عن أوجه الشبه والاختلاف بين وجهات نظر المؤلفين. ما الأفكار الرئيسية الغالبة التي يبدو أن جميع المؤلفين يتناولونها. دون الملاحظات حول هذه الأفكار.
٨. حدد نقاط الخلاف.
وجهات النظر المتعارضة بين المؤلفين هي نقاط رئيسية لموضوعك. وفهم نقاط الخلاف تلك يعزز معرفتك بالموضوع بصورة هائلة. اقرأ بسرعة فائقة واغطس لتجد النقاط الأساسية المرتبطة بتلك الخلافات.
٩. كون رأيك الشخصي.
أثناء اكتشاف نقاط الخلاف، تبدأ في تكوين وجهة نظرك الشخصية. القارئ التكاملي البارع يدرس جميع الآراء ووجهات النظر ولا ينحاز لوجهة نظر معينة في البداية. وبعد جمع ما يكفي من المعلومات، قم بتكوين رأيك الشخصي.
١٠. طبق.
قم بتطبيق المعرفة التي اكتسبتها وفقاً لاحتياجاتك الخاصة.